

newsletter Amelie

září 2024

Děni v Amelii

Léto se blíží ke svému konci a my připravujeme podzim v Amelii. Ten bude plný akce a spolupráce, protože nabídneme vzdělávání pro dobrovolníky, patientské organizace, personalisty, psychology a psychoterapeuty, několik novinek v programech Center pro klienty, ale hlavně akce. První je běh v Jablonci, pak Tajné pohlednice. V rukávu však máme i další překvapení, která budou pomáhat a informovat. Těšte se tedy spolu s námi na nadcházející období. Budeme moc rádi, pokud se k nám přidáte.

Jóga v Centrech Amelie

Centra Amelie pravidelně nabízejí pohybové aktivity, včetně jógy. Tak je tomu od začátku Amelie a bude to tak vždy, protože pohyb patří ke zdravému životnímu stylu a pomáhá aktivnímu životu, i když do něj vstoupila rakovina.

Studie naznačují přínos jógy v oblastech duševního zdraví, zvládnání stresu, podpory zdravých stravovacích návyků, spánku a rovnováhy. Také poukazují na možnost lepšího zvládnání chronické bolesti zad a krku a při bolestech hlavy či osteoartróze kolen. V Centrech Amelie je jóga i prostředkem setkávání, sdílení,



podpory a aktivitou zdravého životního stylu, který je často během nemoci negativně ovlivněn.

V posledních letech se i díky aktivitám a spolupráci s Karma Yoga daří hledat proškolené jogínky v onko józe. To umožňuje nabízet nejen vhodnou aktivitu, ale také odborně a s respektem k nemoci vedenou. Jógu nabízíme v Centrech Amelie v Praze, Liberci i Olomouci a přihlásit se může k bezplatným návštěvám každý onkologicky nemocný.

Děkujeme Veronice Cermanové a Karma Yoga za pomoc a podporu.

POZVÁNKA

**Petrin běh pro Amelii bude 28. září
v 16:30. Připojte se také?**



Uvítáme malé i velké běžce na místě, virtuální, i ty, kdo na nás budou jenom myslet.

Přihlásit se můžete již nyní na: <https://www.smsticket.cz/vstupenky/46877-petrin-beh-pro-amelii-bistro-u-prutu-jablonec-nad-nisou>

Charitativní běh vzpomene naší kolegyně Petry Kuntošové a přinese potřebné finance na provozování bezplatných služeb. Připojte se k nám! Více informací najdete na webu Amelie.

Společně to jde vždy lépe!

POZVÁNKA



**Zapojte se do Tajných pohlednic
– vytvořte a pošlete do Amelie jednu!**

Až do 29. září můžete posílat pohlednice na podporu komplexní péče o onkologicky nemocné a jejich blízké v Amelii. Vytvořte pohlednici, podepište se na druhou stranu a pošlete ji do Amelie: Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8.

Pro více informací nás kontaktujte na amelie@amelie-zs.cz nebo najděte informace na webu.

Užijme si tvoření i radost na výstavě – všichni tvůrci jsou zváni 24. října od 17:00 do Prahy

Připojte se k nám, sdílejte pozvánky

Centrum Amelie v Olomouci zve na jógu s novou lektorkou v novém čase. Přijďte mezi nás **10. či 24. 9.** od 15:30. **23. 10.** od 14:00 na tradiční říjnový charitativní bazárek.

Centrum Amelie Praha zve **24. 9.** v 16:30 na Qigong (či-kung) na podporu ledvin a také od října na tradiční středěční **cvičení paměti**, tentokrát v odpoledních hodinách – od 15:00.

Centrum Amelie v Liberci zve **19. 9.** v 16:30 hod do KVK na přednášku Hrátky s pamětí a také **2. 10.** ve 14:00 na výrobu šperků z minerálních kamenů v Centru Amelie.

Centrum Amelie v Rakovníku zve na **pravidelné vycházky**, nordic walking a **24. 10.** na Tradiční posezení - rozloučení s létem a vítání podzimu na myslivecké chatě v Krušovicích.

Vyzkoušejte on-line přednášky na: www.amelie-zs.cz/prednaska k tématům rakoviny ledvin a prsu. Nebo **on-line activity** jako relaxace, Podpurná skupina nebo Vracím se do práce.

Více na: www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie

Můžete se také hlásit jako **dobrovolník ku pomoci v Amelii** anebo **do nemocnice**. Tam je třeba projít úvodním školení **19. září v Praze**, **11. října v Olomouci** či **14. listopadu v Praze**. Více informací najdete na webu Amelie u dobrovolnického programu.

24. 9. od 14:00 do 17:30 bude v Olomouci Den otevřených dveří – kde bude možnost setkat se s dobrovolníky a zjistit tak více o dobrovolnickém programu Amelie.



Staňte se dárci bezplatných služeb pro ty, kdo žijí život s rakovinou.

Běžný účet Amelie: 2101198799/2010

**V této náročné době je pro nás
Vaše finanční podpora, ať už jednorázová
nebo i malá pravidelná, důležitá.
Neodkládejte darování ve prospěch onkologicky
nemocných a jejich blízkých!**



QR Platba



Navštivte náš web, zavolejte, napište!

pomáháme žít život s rakovinou

Amelie, z.s. • Šaldova 15, 186 00 Praha 8 - Karlín
tel.: +420 283 880 316 • tel.: +420 739 001 123 • e-mail: amelie@amelie-zs.cz
www.fb.com/amelie.zs • www.instagram.com/amelie_zs • www.amelie-zs.cz