



pomáháme žít život s rakovinou

Závěrečná zpráva o využití dotace

Název projektu: Amelie občanům MČ Praha 3

Termín a místo konání: 1. 1. - 31. 12. 2024

Centrum Amelie Praha, Šaldova 337/15, Praha 8, 186 00

Účel dotace:

Účelem předkládaného projektu je zajistit psychosociální podporu onkologicky nemocným a jejich blízkým tak, aby byl efektivně podpořen proces léčby a dalšího života s onkologickým onemocněním nebo onkologicky nemocným.

I. Zpráva o využití dotace:

Krátké zhodnocení průběhu a přínosu projektu (případně rozvedte v příloze - není třeba u dotace na provozní náklady):

Služby byly poskytovány po celý rok 2024. Klientům byli k dispozici psychologové, sociální pracovníci a další externí odborníci, ale i dobrovolníci a Linka Amelie. Cílem projektu bylo posílit kapacity osob, které onemocněly rakovinou a také jejich blízkých a to díky službám, které Amelie nabízí. Podpora, kterou nabízí Amelie, se skládá z nabídky služeb Centra Amelie, Linky Amelie a akreditovaného dobrovolnického programu.

Po celý rok byla Centra Amelie dostupná a nabízela aktivity onkologicky nemocným i jejich blízkým. Byly poskytovány individuální konzultace osobní, i zprostředkovaně, dle volby uživatele. Ti mohli využít telefon, e-mail nebo meet. V oblasti skupinových aktivit Centrum nabízelo kromě osobních, i online aktivity - relaxace a podpůrné skupiny, ale také adhoc workshopy nebo besedy a přednášky. Pokračovalo i natáčení videí, která jsou k dispozici na YouTube kanále Amelie a kde jsou volně ke zhlédnutí.

Dobrovolníci v nemocnicích poskytovali onkologickým pacientům společnost, rozptýlení a vyplnění volného času, přispívali k celkové humanizaci nemocničního prostředí a svou přítomností tak přinášeli odlehčení nejen pacientům, ale také přetíženému zdravotnickému personálu. Velmi pozitivní dopady měla činnost zejména v obdobích omezení návštěv v nemocnicích. Další činnost dobrovolníků spočívala ve spolupráci s Centrem Amelie v Praze. Zde jsou dobrovolníci podporou provozu – jejich činnost spočívá zejména v pomoci při realizaci programu, aktivit, společenských a kulturních akcí apod.

Dobrovolníci působili ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze (dále jen VFN), Fakultní nemocnici Bulovka a Ústavu hematologie a krevní transfuze.

Za rok 2024 využilo služeb Amelie v Praze několik tisíc osob. Takto proběhlo 1 092 kontaktů v rámci dobrovolnického programu a 664 lidí ve 2 397 kontaktech v rámci Centra – další lidé pak viděli videa na YouTube kanále Amelie, kde jsme zaznamenali přes 65 tisíc zhlédnutí a 426 kontaktů pak proběhlo na Lince Amelie.

Identifikovaných osob z MČ Praha 3 je za rok 2024 35 osob, ale drtivá většina výše uvedených kontaktů neuvádí bydliště. Odhadem bylo z MČ Praha 3 minimálně dalších 50 osob. Projekt naplnil své výstupy nejen kvantitativně, ale i kvalitativně a byl úspěšně realizován. Náklady projektu byly určeny na provoz a v souladu s určením i využity.



pomáháme žít život s rakovinou

Náhled publicity MČ Praha 3 na webu Amelie:

Všem, kdo nás podporují, děkujeme.

V letošním roce to jsou mezi dlouhodobými podporovateli:



Program Centra Amelie:



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – červen 2024

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

• pondělí • 09:00 – 16:00
• úterý • 10:00 – 18:00
• středa • 10:00 – 14:00

Sociální poradenství:

• úterý • 9:00 – 13:00

Výživové poradenství

• čtvrtek • 10:00 – 12:30

SKUPINOVÉ

Relaxaci proti stresu (online)

• pondělí • 11:30 – 12:30

Arteterapeutická skupina

• pondělí • 15:00 – 16:30

Podpůrná online skupina (online)

• úterý • 18.6. • 16:30 – 17:30

PRŮVÝCHĚJ - Skupina pro plicní nemocné (online)

• pondělí 10.6. a 24.6. • 16:30 – 17:30

Vracím se do práce (online)

• úterý • 11.6. a 25.6. • 9:00 – 10:30

Jemná jóga

• pondělí • 9:00 – 10:00

• čtvrtek • 9:00 – 10:00

Cvičení s fyzioterapeutem

• úterý • 15:15 – 16:15

Cvičení pilates

• úterý • 14:00 – 15:00

Trénink paměti • středa • 10:00 – 12:00

Klub Šperky z Šimá

• 4.6. 2024 od 16:30 do 18:00
Máte možnost vyzkoušet výrobu přívěsků a náušnic z polymerové hmoty FIMO.

Cestovatelství Klub - Orela

• 10.6. 2024 od 16:30 do 17:30
Země vonící dalkami, mořem a kadidlem. Přijďte se dozvědět zajímavosti o Ománu.

Společně žijte mladé ženy s myelomem (online přednáška)

• 5.6. 2024 od 18:00

Jak se vyrovnat a kvalitně žít s takto složitou diagnózou? Přihlášení [na www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

Přednáška - Větyva při hematologickém onemocnění (online přednáška)

• 10.6. 2024 od 18:00

Dozvíme se, jak se stravovat při hematologickém onemocnění. Přihlášení [na www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

Průvýchěž - Reštie

• 12.6. 2024 od 16:00
Pojďte se s námi toulat Petřínem a objevovat jeho zákoutí a výhledy.

Přednáška - Cvičení a rehabilitace při mnohočetném myelomu

• 17.6. 2024 od 16:30

Během přednášky se dozvíme, o možnostech rehabilitace a také pohovoříme a ukážeme si základní cvičení, které můžeme provádět.

Přednáška - Darování kostní dřeně a plazmy

• 18.6. 2024 od 17:00

Vše o tomto tématu nám řekne MUDr. Jan Loužil, Ph.D., přednostka transfuziologického úseku ÚHK, ve Skautském institutu Staroměstské.

Výstava - Michal Růstou - Pecka do zdi

• 25.6. 2024 od 15:00
Prohlídky výstavy a nádherných prostor Výstavní síně Expo 55.



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Aktivity

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Nabídka rozhovoru o nejruznějších potřebách a potížích, které se mohou objevovat v souvislosti s onkologickým onemocněním. Častými tématy jsou např. pomoc při hledání jak nemoc zvládat, práce s těžkými myšlenkami nebo poradenství v oblasti komunikace s blízkými. Tématem může být také návrat do aktivního života po léčbě. Konzultace mohou využít také blízcí onkologicky nemocných.

Sociální poradenství

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, pomoc při sepsování žádostí nebo odvolání.

Nutriční poradenství

Nutriční terapeutka vám poradí v oblasti zdravé výživy i při onemocněních akutních a chronických.

SKUPINOVÉ

Vracím se do práce

Individuální konzultace nebo práce v malé skupině zaměřená na hledání práce - informace o práci OZP, sociálním systému výhod a povinností, možnosti OSVČ, sestavení životopisu, příprava na pracovní pohovor a komunikace se zaměstnavateli při samotném hledání práce. Možnost přizpůsobení individuálním potřebám.

Online setkávání - podpůrná online skupina

Cílem online setkávání je sdílení zkušeností, pocitů a emocí spojených s onkologickou nemocí vlastní či blízkého, a mít možnost otevřeně mluvit i o věcech, o kterých se u onkologické nemoci moc nemluví.

Relaxaci proti stresu

V otevřené online skupině si vyzkoušíte a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky. V relaxaci s prvky všímavosti a vědomého **skenu** vlastního těla se můžete ukotvit v dané chvíli, uvolnit se, nebo se vypořádat se stresem.

Arteterapeutická skupina

Na setkání nepotřebujeme výtvarný talent nebo znalost technik a postupů. Nepracuje se s předtiskárenskými mandalami a vzory.

Pilates

Pod vedením zkušené lektorky se naučíte cviky, které si můžete zacvičit i kdykoliv doma.

Jemná jóga

Dechové techniky, vnitřní naladění, rozehrvácí cviky, cvičení podle potřeby a relaxace na konci lekce.

Cvičení s fyzioterapeutem

Pro všechny, kteří potřebují pracovat s uvolněným svalů, jizev nebo jen prostě podporovat své tělo, jsme připravili pravidelné cvičení s odborníkem.

Klub Amelie

Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušíte a naučíte se něco nového.

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM NA E-MAILU paha@amelie-zs.cz NEBO NA ČÍSLE 739 001 123.

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Čtenářská, Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská 111) • Praha 8 – Karlín

www.amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY





pomáháme žít život s rakovinou

Leták:



Relaxace naživo

• 29.7.2024 • 16:30-17:30

Nejlepší způsob, jak si v horkém létě odpočinout ... přijďte do Amelie.



Relaxace proběhne V Centru Amelie, Šaldova 15, Praha 8 (vchod z ulice Sokolovská)

Lektor : Mgr. Barbora Váchová

Vstup zdarma

Prosíme, rezervujte si místo:

na e-mail paha@amelie-zs.cz

nebo zaslat sms na tel.: 739 001 123

Více na www.amelie-zs.cz nebo na tel.: 283 880 316

www.facebook.com/amelie.zs

Centrum Amelie Praha, Šaldova 15, Praha 8



Praha /||



pomáháme žít život s rakovinou

Dobrovolníci v nemocnici



Akce v centru

