***Program – Únor 2018***

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

• pondělí • 9.00–12.00

• úterý • 10.00–12.00 a 15.00–17.00

• středa • 17.00–18.00

*(po domluvě i po Skype)*

Sociální poradenství:

• úterý • 15.00–17.00

Focusing: • pondělí • 13.00–14.00

Vracím se do práce • úterý • po domluvě

SKUPINOVÉ

Arteterapie

• pondělí • 09.30–11.00

Relaxací proti stresu

• pondělí • 14.00–15.00

Čajovna

• pondělí, středa • 13.00–14.00

Cvičení pilates

• úterý • 14.00–15.00

Trénink paměti

• středa • 10.00–12.00 (od 14.2.)

Základy tajči • středa • 14.00–15.00

Jóga • čtvrtek 9.30–11.00

**Klub Amelie**

27. 2. 14 – 16 hod. procházka

OBORA HVĚZDA

AKCE PRO VEŘEJNOST

Hormonální změny při rakovině pohl. orgánů žen

**• …. 1. -1… -1…**

Relaxace jako cesta k rovnováze

**• Klub seniorů, Bulovka 1462/10, P 8**

**• 19. 2. – 14:30-15:30**

Jóga pro podporu ženského zdraví

**• 27. 2. – 17:00-18:00**

*Více informací k jednotlivým akcím najdete na samostatných letácích!*

Objednávání a více informací na tel. **283 880 316** nebo **739 001 123,** na e-mailu[**praha@amelie-zs.cz**](mailto:praha@amelie-zs.cz)

**Všechny aktivity Centra jsou zdarma.**

Amelie, z.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • Praha 8 – Karlín

[**www.amelie-zs.cz**](http://www.amelie-zs.cz) [www.facebook.com/amelie.zs](http://www.facebook.com/amelie.zs)

***Aktivity – Únor 2018***

Cvičení pilates

Vede**: Daniela Peterková**

Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice a zapojování hlubokých svalů

Vracím se do práce

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

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.

Trénink paměti

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. V kurzu nejde o memorování, ale praktické hry a techniky užitečné pro běžný život.

Základy tajči

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Jednoduchá fyzická cvičení inspirovaná tajči uzpůsobená lidem při a po nemoci, která napomáhají zlepšení kondice a cirkulace životní síly.

Jóga

Vede: **Petra Badurová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí

Klub Amelie

Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušejte a naučte se něco nového.

Čajovna

V čajovně můžete posedět a poznat nové lidi s podobnými problémy, se setkáte s našimi pracovníky a dozvíte se více o Amelii.

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychoterapeutem

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním.

Sociální poradenství

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

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

SKUPINOVÉ

Arteterapie

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejkovská**

Pomocí výtvarných technik se můžeme dozvědět nové o sobě a lze vyjádřit nečekané

Relaxací proti stresu

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejkovská**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

