***Program – Červenec 2018***

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

• pondělí • 9.00–15.00

• 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

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

Základy tajči • středa • 14.00–15.00

(11. 7. - bez vedení lektorky)

**Výtvarný klub s Katkou:**

**MALOVÁNÍ NA HRNKY**

**• 16. 7. • 15:30 -17:00**



PROCHÁZKY pro zdraví:

**• 16. 7. – 18:00 – 20:00**

**Vyšehrad a večerní Praha**

– zastávka tram č. 3, 7, 17 - Výtoň

AKCE PRO VEŘEJNOST

Jak přijímat své tělo po nemoci

**• 24. 7. – 16:30-17:30**

- beseda s psycholožkou K. Maulenovou

Jóga a práce s energií - Z. Hudecová

**• 25. 7. – 17:00 – 19:00**

Hledání zdrojů v pohybu

- MUDr. P. Steyerová

• 31. 7. – 17:00-20:00

- je možné zúčastnit se jen 1 bloku:

17:00 – 18:30 nebo 18:30 – 20:00

*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**

**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 – Červenec***

 ***2018***

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.

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.

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 psychologem nebo psychoterapeutem

Vede: **MgA. Olga Fleková**

 **Kristýna Maulenová, M.Sc.**

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.

