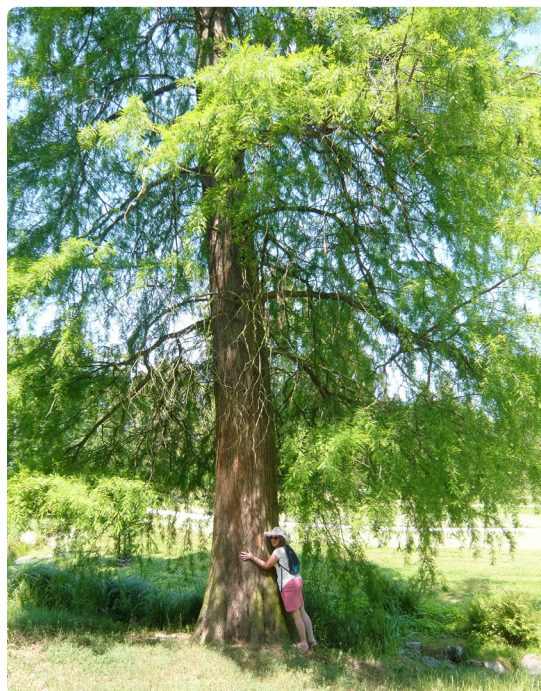


PROCHÁZKA JAKO LÉK

Onkologické onemocnění a jeho léčba často zapříčiňují vysokou únavu a snížení fyzické kondice. Ke zlepšení celkového zdravotního stavu, ale i psychického rozpoložení člověka, může přitom přispět něco tak jednoduchého, jako je procházka. Ta tak může být symbolickou cestou k novému začátku, od pacienta přijímajícího péči, k člověku aktivně konajícího něco pro sebe.

Fyzická aktivita u lidí po léčbě rakoviny může vést k:

- zlepšení fungování těla
- snížení dopadu vedlejších účinků léčby
- zvýšení sebevědomí, zlepšení nálady a kvality života
- menší pravděpodobnosti úrazů, výskytu nemocí srdce a osteoporózy
- lepšímu spánku



Centrum Amelie v roce 2018 nabízí pro onkologicky nemocné i jejich blízké a přátele procházky. Délka a náročnost se vždy přizpůsobuje účastníkům. **Akce jsou bezplatné.** Telefon **739 001 123** nebo e-mail: **paha@amelie-zs.cz**

28. srpna	14:00	Proti proudu Vltavy	Žofín – před hlavním vchodem
25. září	16:00	Zahrady Pražského Hradu	Tramvajová zastávka Chotkovy sady
2. října	16:30	Hostivařská přehrada z Hájů	Metro Háje – vestibul po výstupu pevných schodů
18. října	16:00	Ďáblický háj	Vozovna Kobylisy – zastávka tram a bus



pomáháme žít život s rakovinou