



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Program – Duben 2024

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

### INDIVIDUÁLNÍ

#### Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

- pondělí • 9:00 – 16:00
- úterý • 10:00 – 18:00
- středa • 10:00 – 14:00

#### Sociální poradenství:

- úterý • 15:00 – 17:00

#### Výživové poradenství

- čtvrtek • 10:00 – 12:30

### SKUPINOVÉ

#### Relaxací proti stresu (online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

#### Arteterapeutická skupina

- pondělí • 15:00 -16:30

#### Podpůrná online skupina (online)

- úterý • 9.4. a 23.4. • 16:30 – 17:30

#### PROdýchej - Skupina pro plicně nemocné (online)

- pondělí 15.4. a 29.4. • 16:30 – 17:30

#### Vracím se do práce (online)

- úterý • 2.4. , 16.4. a 30.4. • 9:00 – 10:30

#### Jemná jóga

- pondělí • 9:00 – 10:00

#### Cvičení s fyzioterapeutem

- úterý • 15:15 – 16:45

#### Cvičení pilates

- úterý • 14:00 – 15:00

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

#### Klub : Průsvity do okna

- 9.4. od 16:30

Přijďte si vyzkoušet práci s barevnými průsvitnými papíry, ze kterých vykouzlíme pohádkové motivy na okno.

#### Přednáška : Jaro a psychosomatické potíže (online přednáška)

- 10.4. od 18:00

Přednáška o tom, co s námi dělá jarní počasí a únava a zkusíme si, jak nastavit pozitivní ale reálné cíle a budeme se radovat z jarní symboliky obnovy života. Přihlášení na : [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

#### Relaxace v solné jeskyni

- 10.4. od 14:00

Řízená relaxace v solné jeskyni s terapeutem.

#### Zdravé vaření Na podporu kůže

- 17.4.2024 od 16:00

Že nejde kůži podpořit výživou? O opaku Vás přesvědčí další vaření.

#### Výstava : Umění mezi nebem a zemí

- 24.4. od 14:00

Ponořme se do snového světa malířů 19.století. Unikátní výstava v Galerii Kooperativa.

#### Přednáška : Znaménka na kůži

- 24.4. od 16:00

V rámci měsíce zaměřeného na kůži, bude přednáška o melanomech a znaménkách. Po přednášce bude možné nechat si vyšetřit podezřelé útvary na kůži. Přednášet a vyšetřovat bude: MUDr. Dagmar Salajová.

#### Procházka : Pojdme objevovat Malvazinky

- 30.4.2024 od 16:00

Prozkoumáme společně kopec nad Smíchovem, na kterém najdeme spoustu zajímavého-prvorepublikové vily i dělnické domečky a navštívíme Paví kopec.

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM na e-mailu [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz) nebo na čísle 739 001 123.

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

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

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

[www.facebook.com/amelie.zs](https://www.facebook.com/amelie.zs)



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Aktivity

### INDIVIDUÁLNÍ

#### **Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem**

Nabídka rozhovoru o nejrůznějších 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 sepisování 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 předtištěnými mandalami a vzory.

#### **Pilates**

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

#### **Jemná jóga**

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

#### **Cvičení s fyzioterapeutem**

Pro všechny, kteří potřebují pracovat s uvolněním 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.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

