



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – květen 2026

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

- pondělí • 09:00 – 14:00
- úterý • 09:00 – 17:00
- středa • 09:00 – 17:00

Sociální poradenství:

- úterý • 9:00 – 13:00

Výživové poradenství

- čtvrtek dle domluvy

Konzultace s fyzioterapeutem

- pátek dle domluvy

SKUPINOVÉ

Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné (online)

- středa • 6.5. a 19.5.2026 • 10:00-11:00

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné (online)

- pondělí • 11.5. a 25.5.2026 • 10:00 – 11:00

Vracím se do práce (online)

- úterý • 12.5. a 27.5.2026 • 9:00 – 10:30

Jemná jóga

- pondělí a čtvrtek • 9:00 – 10:00

Cvičení pilates

- středa • 10:00 – 11:00

Cvičení s fyzioterapeutkou

- úterý • 15:15-16:15

Klub - Orientální tanec v Amelii

- pondělí • 15:00-16:00

Trénink paměti

- středa • 15:00 – 17:00

Workshop: Péče o jizvy-cvičení při potížích

11.5.2026 od 16:30 hodin

Jak se starat o pooperační jizvy

Workshop vede: Mgr. Petra Holubová

Výstava: Malé galerie

13.5.2026 od 12:30 hodin

Jaro a příroda z různých úhlů.

Na výstavu s Vámi půjde: Mgr. Michaela Čadková

Svejkovská

Tvořivá arteterapeutická dílna: Hora

• 18.5.2026 od 13:30 do 15:00 hodin

Přijďte se uvolnit a tvořit.

Lektor: Mgr. Michaela Čadková Svejkovská

Workshop: Pánevní dno-funkční zapojení po operaci

25.5.2026 od 16:00 hodin

Dovíme se, jak obnovit funkci pánevního dna a naučíme se, jak ho zpevnit.

Workshop vede: Kamila Jiříková

Procházka: Modřanská rokle

25.5.2026 od 14:00 hodin

Pojďte objevit kouzlo Modřanské rokle...

Povede Vás: Lenka Skalníková

Zdravé vaření: Pohanka – úžasná neznámá

27.5.2026 od 16:00 hodin

Nebojme se netradičních plodin.

Vaření vede: Miroslava Havrdová

NOVINKA!! Pravidelný Nordic walking v Karlíně

27.5.2026 od 9:30 hodin

Potkáme se před Centrem a budeme chodit v karlínské parku.

Chodit s Vámi bude: Lenka Skalníková

Přednáška: Finanční gramotnost jako prevence hmotné nouze (online)

• 28.5.2026 od 18:00 hodin

Přednášet bude: Mgr.Šárka Slavíková

Přihlášení na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Přednáška: Výživa při vyvolané menopauze (online)

• 19.5.2026 od 18:00 hodin

Rozhovor povede: Bc.Kateřina Kozáková – nutriční terapeutka

Přihlášení na: www.amelie-zs.cz/prednaska

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM na e-mailu 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

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.

Konzultace s fyzioterapeutkou

Při potížích s pohybovým aparátem fyzioterapeutka Karolina Kinská s Vámi individuálně zkonultuje Vaše návyky (i zlovyky) a poradí možnost, jak pracovat s tělem tak, aby pohyb byl jednodušší a nebolel.

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.

Online setkávání - podpůrné online skupiny

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.

Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné (každou lichou středu).

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné (každé sudé pondělí).

Stres v mysli a těle

V otevřené 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.

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, vyzkoušejte a naučte se něco nového.

Trénink paměti

Pomáhá zvládat deficity v oblasti paměti.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

