



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – červen 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 • 9.6. a 23.6.2026 • 10:00-11:00

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné (online)

- pondělí • 3.6. a 17.6.2026 • 10:00 – 11:00

Vracím se do práce (online)

- úterý • 9.6 a 23.6.2026 • 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

Nordic walking v Karlíně

- středa • 9:30-10:15

Tvořivá arteterapeutická dílna: Cesta

- 8.6.2026 od 13:30 do 15:00 hodin

Přijďte se uvolnit.

Lektor: Mgr. Michaela Čadková Svejková

Zdravé vaření: Raw strava hravě a zdravě

- 10.6.2026 od 16:00 hodin

Tentokrát bez plotny...

Vaření vede: Miroslava Havrdová

Procházka: Drahaňskou roklí

- 15.6..2026 od 14:00 hodin

Z Kobylis k ZOOlogické zahradě.

Povede Vás: Mgr.Šárka Slavíková

Nordic walking ve Stromovce

- 22.6.2026 od 15:00 hodin

Přijďte se uvolnit. A projít se krásnou Stromovkou.

Lektor: Jiřina Vecková a Lenka Skalníková

Výstava: Expanze-Přirůstky 2013-2015

- 25.6.2026 od 16:00 hodin

Mezi léty 2013 a 2025 pořídila Galerie hlavního města Prahy 2 366 uměleckých artefaktů.

Na výstavu s Vámi půjde: Mgr. Michaela Čadková Svejková

Přednáška: Kognitivně-behaviorální terapie a léčba traumatu(online)

- 29.6.2026 od 18:00 hodin

Co je kognitivní behaviorální terapie a jak ji můžeme využít při léčbě traumatu To vše se dovíme na této přednášce.

Přednášet bude: Mgr.Olga Šerá

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

Rozhovor s pacientem: Sexualita po onkologické léčbě rakoviny prostaty. (online)

- 4.6.2026 od 18:00 hodin

Rozhovor povede: Renata Kotůčková

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

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM na e-mailu [praaha@amelie-zs.cz](mailto:praha@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, rozehrívací 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

