



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Program – září 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**

**Jemná jóga**

- pondělí • 9:00 – 10:00

**Orientální tanec**

- pondělí • 15:00 – 16:00

**Vracím se do práce (online)**

- úterý – sudé týdny • 9:00 – 10:00

**Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné (online)**

- úterý – liché týdny • 10:00 - 11:00

**Cvičení s fyzioterapeutkou**

- úterý • 15:45 - 16:45

**Nordic Walking**

- středa • 9:30 – 10:15

**Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné (online)**

- středa – liché týdny • 10:00 - 11:00

**Cvičení pilates**

- středa • 10:00 – 11:00

**Trénink paměti**

- středa • 15:00 – 16:00 (od 30.9.2026)

**Jemná jóga**

- čtvrtek • 9:00 – 10:00

**Klub: Možnosti horoskopů a numerologie**

- 2.9.2026 od 17:00 hod

Zjistěte, co nám mohou a nemohou říci hvězdy a čísla

Lektor: Mgr. Alena Kulhavá

**Přednáška: Co ještě nevíte o hospicové péči (online)**

- 7.9.2026 od 18:00 hod

Rozhovor Šárky Slavíkové s Eliškou Hronešovou z Cesty domů

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

**Procházka: Kavčí Hory a Podolí**

- 9.9.2026 od 15:00 hod

Projdeme se přes tři parky, dvě vyhlídky ...

Povede vás: Mgr. Michaela Čadková Svejková

**Výstava: Nejlepší fotografie přírody**

- 10.9.2026 od 15:00 hod

Půjdeme na Pr.hrad na výstavu, a i procházkou přes zahrady

Doprovodí vás: Mgr. Michaela Čadková Svejková

**Tvořivá arteterapeutická dílna: „změna a čas“**

- 14.9.2026 od 13:30 hod

Přijďte se uvolnit a zamyslet

Lektor: Mgr. Michaela Čadková Svejková

**Zdravé vaření: Výživa při hemato-onkologickém onemocnění**

- 16.9.2026 od 16:00 hod

Uvařit zdravě a chutně i při nemoci.

Vaření povede: Miroslava Havrdová

**Workshop: Relaxace s dechovým cvičením a himalájskými mísami**

- 29.9.2026 od 16:30 hod

Seminář s dechovým cvičením a zpívajícími a vibračními mísami

Lektor: Mgr. Milena Alinčová

**Beseda: aby „Superdávka“ nebyla strašák**

- 30.9.2026 od 16:30 hod

Získejte informace a sdílejte zkušenosti

Lektor: Mgr. Šárka Slavíková

**Přednáška: O péči o blízkého na sklonku života (online)**

- 30.9.2026 od 18:00 hod

Přednášet bude: Annie Tvrzníková

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

**Sbor přátel Amelie**

Od 3.9.2026 od 17 hod (a dál každý čtvrtek)

Stále přijímá nové zájemce, kteří si chtějí zazpívat pro radost a něco se přiučit.

Sbormistr: Mgr. Alena Kulhavá

**Výzkum: Bolest u onkologických pacientů**

Zapojte se do dotazníkového šetření zde:

<https://www.amelie-zs.cz/dotaznikove-setreni-o-bolesti-po-onkologicke-lecbe/>

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)

## 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. Pomůže řešit potíže s úbytkem nebo nárůstem váhy a další potíže i při onemocněních akutních a chronických.

#### Konzultace s fyzioterapeutkou

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

### 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. Skupiny se dělí na tu pro nemocné na počátku onemocnění nebo v léčbě a na ty v paliativní léčbě a péči.

#### Orientální tanec

Tento tanec není o výkonu – ale o radosti z pohybu, vnímání vlastního těla a sdílení ženské energie.

#### Pilates

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

#### Jemná jóga

Dechové techniky, vnitřní naladění, rozehřívací cviky. Cvičení je nataveno cíleně na potřeby onkologicky nemocných a na závěr nechybí relaxace.

#### 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.

#### Nordic walking

Procházka na čerstvém vzduchu s holemi pro aktivní zapojení celého těla.

#### Trénink paměti

Pomáhá zvládat deficity v oblasti paměti. Naučí mnemotechnické pomůcky a cviky na doma.