

## Program – Červen 2019

Pravidelné bezplatné aktivity pro  
onkologicky nemocné a jejich blízké:

### INDIVIDUÁLNÍ

**Konzultace s psychologem nebo  
psychoterapeutem**

- pondělí • 9.00–15.00
  - úterý • 10.00–12.00 a 15.00–17.00
  - středa • 16.00–18.00
- (po domluvě i po Skype)

**Sociální poradenství:**

- úterý • 15.00–17.00

**Vracím se do práce** • úterý • po domluvě

### SKUPINOVÉ

**Arteterapie**

- pondělí • 09.30–11.00

**Relaxací proti stresu**

- pondělí • 14.00–15.00

**Čajovna**

- pondělí, středa • 13.00–14.00

**Cvičení pilates**

- úterý • 14.00–15.00

**Trénink paměti – OBSAZEN**

- středa • 10.00–12.00

**Tajči – pokročilí – není 26. 6.**

- středa • 14.00–15.00

**Tajči – začátečníci – není 26. 6.**

- středa • 15.00–16.00

**Jóga**

- čtvrtek 9.30–11.00

Výtvarný klub s Katkou:

**Výroba mýdel**

- 18. 6. • 15:30 – 17:30



**Procházka – Petřínské stráně**

- 4. 6. • 16:00 – 18:00

- sraz na zastávce Újezd (blíže Petřínu)

**Procházka – Obora Hvězda**

- 18. 6. • 15:00 – 17:00

- sraz před vchodem do letohrádku Hvězda

### AKCE PRO VEŘEJNOST

**Jóga – cviky na zlepšení trávení**

- 11. 6. od 17:00 – 18:30

Lektorka: Hana Koníčková

**Psycholog na e-mailu**

- 18. 6. - své dotazy zasílejte od 7 do 12h na:  
[psycholog@amelie-zs.cz](mailto:psycholog@amelie-zs.cz)

Do 24 hod. odpoví Kristýna Maulenová, MSc.

**Zdravé vaření – Luštěniny**

**jako zdroj bílkovin (polévka a salát)**

- 25. 6. od 16:00 – 17:30

Lektorka: MgA. Olga Fleková

**Paliativní léčba – karcinom střeva  
a konečníku** (on-line přednáška)

- do 3. 6. uvedeme na webu termín a lékaře

On-line přednáška volně přístupná na:

<https://www.amelie-zs.cz/online>

Více informací k jednotlivým akcím naleznete na letáčích.

**NA AKCE SE REGISTRUJTE:**

[paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz), 739 001 123

Objednávání a více informací na tel. 283 880 316 nebo 739 001 123, na e-mailu [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Amelie, z.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • 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 – Červen 2019

### INDIVIDUÁLNÍ

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

Vede: **MgA. Olga Fleková**

**Kristýna Maulenová, M.Sc.**

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním.

#### **Sociální poradenství**

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, pomoc při sepisování žádostí nebo odvolání.

### SKUPINOVÉ

#### **Arteterapie**

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Pomocí výtvarných technik se můžete o sobě dozvědět mnoho nového a vyjádřit nečekané.

#### **Relaxací proti stresu**

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

**Čajovna:** V čajovně můžete posedět a poznat nové lidi s podobnými problémy, zde se setkáte s našimi pracovníky a dozvíte se více o Amelii.

#### **Cvičení pilates**

Vede: **Daniela Peterková**

Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice a zapojování hlubokých svalů

#### **Trénink paměti**

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. V kurzu nejde o memorování, ale praktické hry a techniky užitečné pro běžný život.

#### **Základy tajči – začátečníci/pokročilí**

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Jednoduchá fyzická cvičení inspirovaná tajči přizpůsobená lidem při a po nemoci, která napomáhají zlepšení kondice a cirkulace životní síly.

#### **Jóga**

Vede: **Ing. Eva Musilová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí.

**Klub Amelie:** Prostor pro neformální setkání u tvořivých aktivit, vyzkoušejte a naučte se něco nového.

#### **Vracím se do práce**

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

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.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



NADACE J&T