



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – Říjen 2021

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

Sociální poradenství:

- úterý • 15:00 – 17:00

Výživové poradenství

- čtvrtek • 10:00 – 12:30

Fyzioterapeutické poradenství

- čtvrtek • 16:00 – 19:00

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu (v centru i online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

Vracím se do práce (online)

- 5. a 19. 10. 9:00 – 10:30

Cvičení pilates

- úterý • 14:00 – 15:00

Trénink paměti

- středa • 10:00 – 12:00

Online setkávání - Podpůrná online skupina

- 13. 10. a 27. 10. 16:30 – 17:30

Tajči

- středa • 14:30 – 15:30

Jóga • čtvrtek • 9:30 – 11:00

Kompenzační cvičení

- čtvrtek • 17:00 – 18:00

Procházka: ZOOkoutek Malá Chuchle

- 6. 10. od 14:00

Setkání je před nádražím Velká Chuchle.

Tajči lymfa flow

- 6. 10. od 17:00 do 18:30

Lekce s lektorem **Ivanem Trebichavským** pomůže při snižování otoků, zlepšení imunity a celkové harmonizaci duše a těla.

Hraní deskových her

- 7. 10. od 17:00 do 19:00

O aromaterapii

- 13. 10. od 17:00 do 18:30

Přednáška o základních principech aromaterapie s **Petrou Beránkovou** z Odborné společnosti české aromaterapie.

Výstava: Czech Press Photo

- 18. 10. od 15:00

Fotografie jako obrazové svědectví současného života. Výstava v Národním muzeu.

Divadelní workshop

- 27. 10. od 17:00 do 19:00

Hravý workshop, prožitek a také možnost pracovat s hlasem, tělem a vnitřním kreativním potenciálem v tvořivé skupině.

Zveme také na podzimní a zimní aktivity:

Háčkuji si

- 5. 10. a 19. 10. od 17:00 do 19:00

V průběhu 5 setkání si můžete uháčkovat tašku, povlak na polštář nebo obal na knihu. Materiál zajistíme. Nutné přihlášení do 3. 10.

Čteme si pro radost

- 12. 10. od 17:30

V našem literárním klubu se budeme potkávat jednou měsíčně a společně si povídat o oblíbených knihách.

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 – Říjen 2021

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.

Nutriční poradenství

Vede: **Lucie Vaňková**

Nutriční terapeutka vám poradí v oblasti zdravé výživy i při onemocněních akutních a chronických.

SKUPINOVÉ

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.

Online setkávání - podpůrná online skupina

Vede: **Kristýna Maulenová, M.Sc., MgA. Olga Fleková**

Cílen 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.

Relaxací proti stresu

Vede: **Kristýna Maulenová, M.Sc.**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik

Pilates

Vede: **Daniela Peterková**

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

Tajči

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Jednoduchá relaxační cvičení pomáhají přivést mysl a tělo do stavu harmonie sjednocováním fyzické a duševní oblasti, vedou také ke zlepšení cirkulace životní síly.

Jóga

Vede: **Eva Musilová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem.

Klub Amelie: Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušejte a naučte se něco nového.

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



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



nadační fond avast

