



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – Listopad 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)

- 2., 16. a 30. 11. 9:00 – 10:30

Cvičení pilates

- úterý • 14.00 – 15.00

Trénink paměti

- středa • 10.00 – 12.00

Online setkávání - Podpůrná online skupina

- 10. 11. a 24. 11. 16:30 – 17:30

Tajči 1 • středa • 14:00 – 15:00

Tajči 2 • středa • 15:00 – 16:00

Jóga • čtvrtek • 9:30 – 11:00

Kompenzační cvičení (nebude 25. 11.)

- čtvrtek • 17:00 – 18:00

Hraní deskových her

- 4. 11. od 17:00 do 19:00

Procházka: Čimický a Ďáblický háj

- 8. 11. od 14:00

Setkání je ve 14:00 na zastávce Čimický háj.

**Přednáška Laury Janáčkové pro Amelii
– online • 9. 11. od 18:00**

Přednáška dostupná na www.amelie-zs.cz/online.

Konference: I slova léčí - online

- 11. 11.

Namaluj dobrovolnické tričko

- 11. 11. od 15:30 do 17:30

Tvořivá aktivita pro klienty a dobrovolníky Amelie, která pomůže dobrovolnickému programu.

**Výstava: Pavel Dias – Torzo: Vzpomínky
pro budoucnost • 16. 11. od 15:30**

Relaxace v žižkovské knihovně

- 23. 11. od 16:00 do 17:00

60 minut pro odpočinek, soustředění se na tělo a rovnováhu s psycholožkou Monikou Večeřovou.

**Jóga na posílení pánevního dna a
středu těla**

- 23. 11. od 17:00 do 18:15

Lekce jemné jógy zaměřená na ženy a jejich tělo s lektorkou jógy Kateřinou Mocovou Šplíchalovou.

**Výtvarný Klub: Vytvoř si ozdoby na
stromeček**

- 30. 11. od 17:00 do 18:30

Zveme také na podzimní a zimní aktivity:

Háčkuj si • 9. a 23. 11. od 17:00 do 19:00

Čteme si pro radost • 16. 11. od 17:30

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 – Listopad 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

