

Program – Prosinec 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)

- 14. 12. 9:00 – 10:30

Cvičení pilates • úterý • 14.00 – 15.00

Trénink paměti

- středa 1. a 8. 12. • 10.00 – 12.00

Tajči 1 • středa • 14.00 – 15.00

Tajči 2 • středa • 15.00 – 16.00

Online setkávání - Podpůrná online skupina

- 8. a 12. 12. 16:30 – 17:30

PROdýchej - Online skupina pro plicně nemocné • 1. a 15. 12. 16:30 – 17:30

Kompenzační cvičení

- čtvrtek • 17:00 – 18:00

Jak (ne)utíkat před nosorožcem aneb Cestováním proti strachu – online

přednáška • 1. 12. od 18:00

I v cestování můžeme najít inspiraci pro náš život. Online přednáška s cestovatelem a humanitárním pracovníkem **Jiřím Paszem** pro vás bude dostupná na www.amelie-zs.cz/cestovani.

Klub: Vytvoř si obal na vánoční dárečky, obálku a jmenovky

• 7. 12. od 17:00 do 18:30

Přijďte k nám na poslední letošní tvoření.

Literární workshop haiku

• 8. 12. od 17:30 do 19:00

Pojďte se s námi naučit krátké japonské básně formou haiku a podpořte svou tvořivost. Hravým workshopem vás provede **Martina Hráská**.

Šťěstí II. – nalezení svatého grálu – online přednáška • 9. 12. od 18:00

Přednáška oblíbené psycholožky **Laury Janáčkové** na mýtické téma štěstí, které všichni hledáme, bude dostupná na www.amelie-zs.cz/online.

Vánoční setkání

• 14. 12.

14:00 – 14:45 / Adventní relaxace s **Monikou Večeřovou**, psycholožkou Centra Amelie
15:00 – 16:00 / Otevřená **beseda** s duchovní **Deborah Kaminskou** o naději.

...a také zpívání koled, deskové hry, perníčky a vánoční punč, a příjemná společnost



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 – Prosinec 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.

Kompenzační cvičení

Vede: **Kamila Murphy**

Skupinové cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou a lymfoterapeutkou kombinuje uvolňovací, protahovací a posilovací cviky a díky tomu přispívá k tělesné rovnováze.

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



NADACE J&T



nadační fond avast



KB

Nadace Jistota