



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – Květen 2022

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 • 17:00 – 19:00

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu (v Centru i online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

Vracím se do práce (online)

- 17. a 31. 5. • 9:00 – 10:30

Cvičení pilates • úterý • 14:00 – 15:00

Trénink paměti • středa • 10:00 – 12:00

Jógová terapie

- středa 11. a 25. 5. • 14:30 – 15:30

Online setkávání - Podpůrná online skupina

- 9. a 23. 5. • 16:30 – 17:30

PROdýchej - Online skupina pro plicně nemocné • 2., 16. a 30. 5. 16:30 – 17:30

Jóga • čtvrtek • 9:30 – 11:00

Poznejte, přiblížte, praktikujte se svojí pávní

- 3. 5. od 17:00 do 18:00

Cvičení pro ženy s fyzioterapeutkou **Gabrielou Kočí** zaměřené na posílení pánevní oblasti.

Procházka: Vyšehradský hřbitov

- 10. 5. od 14:00

Potkáme se ve 14:00 před bazilikou na Vyšehradě.

Klub: Upletu si lapač snů

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

Partnerské vztahy pod vlivem nemoci – online přednáška

- 17. 5. od 18:00

Přednáška psycholožky Amelie **Ivy Vaňkové** o tom, jak onemocnění ovlivňuje partnerský vztah, jaké problémy a výzvy přináší a jak o vztah pečovat. Dostupné na www.amelie-zs.cz/prednaska.

Proč je pánevní dno důležité? – seminář s praktickou ukázkou cviků

- 19. 5. od 16:00 do 17:30

Fyzioterapeutka **Kamila Murphy** nám na semináři vysvětlí, proč je pro ženské zdraví důležitá pánevní oblast. Budete mít možnost zkusit si i několik cviků.

Procházka: Botanická zahrada

- 23. 5. od 15:00

Potkáme se v 15:00 na zastávce Na Pazderce.

Vnitřní klid a síla ženy – online přednáška

- 25. 5. od 18:00

O ženství, jeho přijetí nebo potížích s prožíváním ženství s lektorkou jógy **Petrou Zbořilovou**. Volně dostupné na www.amelie-zs.cz/prednaska.

Za uměním: ZENGA – japonské zenové obrazy ze sbírky Kaeru-an

- 31. 5. od 16:00

Potkáme se v 16:00 před Salmovským palácem.

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 – Květen 2022

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Monika Večeřová, 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: **Monika Večeřová, 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: **Monika Večeřová, 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.

Jógová terapie

Vede: **Martina Hráská**

Jemné cvičení vycházející z jógy zaměřené na podporu fyzické a psychické pohody. Probíhá každou druhou středu.

Jóga

Vede: **Eva Musilová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem

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.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



nadační fond avast



KB

Nadace Jistota