



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Program – Červen 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 • 16:00 – 19:00

### SKUPINOVÉ

#### Relaxací proti stresu (v Centru i online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

#### Vracím se do práce (online)

- 14. a 28. 6. • 9:00 – 10:30

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

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

#### Jógová terapie

- středa 8. a 22. 6. • 14:30 – 15:30

#### Online setkávání - Podpůrná online skupina

- 6. a 20. 6. • 16:30 – 17:30

#### PROdýchej - Online skupina pro plicně nemocné • 13. a 27. 6. 16:30 – 17:30

#### Jóga • čtvrtek • 9:30 – 11:00

#### Lekce jemné jógy

- 8. 6. od 17:00 do 18:00

Jemné cvičení s lektorkou jógy **Martinou Hráskou**.  
Jednoduché ásány sladíme s naším dechem. Lekci  
ukončíme relaxací. Vhodné i pro začátečníky.

#### Výživa v onkologii – online přednáška

- 14. 6. od 18:00

Součástí léčby nádorového onemocnění je i téma  
výživy a vhodné diety. O této problematice zjistíte  
více v přednášce s **MUDr. Evou Meisnerovou**.  
Dostupné na [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska).

#### Procházka: Přírodní park Škvorecká obora – Králičina

- 21. 6. od 14:00

Potkáme se v 15:00 na zastávce Sídliště Rohožník.

#### Zdravé vaření: Luštěninový salát s blanšírovanou zeleninou

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

Připravujeme zdravý podvečer plný chutí a vůní.

#### Zdravá kůže – webinář s Loono

- 22. 6. od 18:00

Ve spolupráci s Loono přinášíme webinář k  
prevenci rakoviny kůže. Naučíme se, jak pečovat o  
kůži a jak vypadá její samovyšetření.

Volně dostupné na [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska).

#### Za uměním: Letní kino před Crossem: Zátopek

- 22. 6. od 21:00

Máme jenom pár vstupenek, přihlaste se včas.

#### Celiakie - neviditelný problém – online přednáška • 28. 6. od 18:00

Ing. Helena Sasová z Celia – život bez lepku o. p. s.  
o tom, jaké problémy přináší celiakie do života a jak  
tuto autoimunitní nemoc dostat pod kontrolu.

Dostupné na [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska).

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM na e-mailu [paha@amelie-zs.cz](mailto: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](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 2022

### INDIVIDUÁLNÍ

#### Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Vede: **Monika Večeřová, M.Sc.**

**Bc. et. Bc. Monika Sedláčková**

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.**

**Bc. et. Bc. Monika Sedláčková**

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.**

V otevřené online skupině si vyzkoušíte si a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky. V relaxaci s prvky všímavosti (mindfulness) a vědomého skenu vlastního těla (body scanu) se můžete ukotvit v dané chvíli, uvolnit se, nebo se vypořádat se stresem.

#### 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 odpoledne. Vhodné pro začátečníky.

#### 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.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



nadační fond avast



**KB**

Nadace Jistota