



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – Červenec 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

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu (v centru i online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

Vracím se do práce (online)

- 20. 7. a 10. 8. 9:00 – 10:30

Cvičení pilates • úterý • 14.00 – 15.00

Online setkávání - Podpůrná online skupina

- 14. 7. a 18. 8. 16:30 – 17:30

Tajči • středa • 14.30 – 15.30

Jóga • čtvrtek • 9.30 – 11.00

Letní cestovatelský Klub: Asie

- 7. 7. od 16:30 do 17:30

Kristýna Maulenová vás díky fotografiím a
povídání provede po Číně a Taiwanu.

Klub: Upleť si svůj lapač

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

Setkáme se na ostrově Štvanice a pod stromy si
z kruhů, provázků a pírek upleteme lapač snů.

O aromaterapii

- 20. 7. od 17:00 do 18:30

Přednáška o základech aromaterapie a její
praktickém využití se zástupci Odborné
společnosti české aromaterapie u nás v Centru.

Nádory štítné žlázy – online přednáška

- 20. 7. od 18:00

Přednáška MUDr. Jolany Tampierové o
diagnostice, léčbě a následné péči při
onkologickém onemocnění štítné žlázy.

Přednáška je volně přístupná na www.amelie-zs.cz/online.

Procházka: Lesopark Cibulka

- 27. 7. od 15:00 do 17:00

Potkejte se s námi na tramvajové zastávce
Poštovka a projdete se krásným lesoparkem.

Taneční terapie: Moudré tělo

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

Pohybový workshop s MUDr. Petrou Steyerovou
nám umožní zažít své tělo jako zdroj informací,
pocitů a nápadů.

VŠECHNY AKTIVITY JSOU ZDARMA.

NA AKCE JE NUTNÉ SE REGISTRovat PŘEDEM:

paha@amelie-zs.cz, 739 001 123

Objednávání a více informací na tel. **283 880 316** nebo **739 001 123**, na e-mailu paha@amelie-zs.cz

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 – Červenec 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



NADACE J&T



nadační fond avast



KB

Nadace Jistota