

## Program – Březen 2020

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

(po domluvě i po Skype)

**Sociální poradenství:**

- úterý • 15.00–17.00

**Vracím se do práce** • úterý • po domluvě

### SKUPINOVÉ

**Arteterapie**

- pondělí • 10.00–11.30

**Relaxací proti stresu**

- pondělí • 11.30–12.30

**Trénink paměti – pro začátečníky**

- pondělí • 13.30–15.30

**Trénink paměti – pro pokročilé**

- středa • 10.00–12.00

**Čajovna** • pondělí, středa • 13.00–14.00

**Cvičení pilates – není 17.3.**

- úterý • 14.00–15.00

**Tajči 1** • středa • 14.00 – 15.00

**Tajči 2** • 15.00 – 16.00

**Výživové poradenství**

- čtvrtek • 10.00–12.30 ...na objednání

**Jóga** • čtvrtek • 09.30–11.00

**Somatický koučink**

- pátek • 10.00 – 16.00 ...na objednání

**Výtvarný klub s Katkou – pro klienty**

**Hedvábné obrázky**

- 16. 3. • 15:30 – 17:00



**Procházka - Divoká Šárka**

- 31. 3. • 14:00

- sraz na konečné tram 20, 26 s O. Flekovou

### AKCE PRO VEŘEJNOST - zdarma

**Relaxace posiluje tělo i duši** - workshop

- 3. 3. od 16:30 – 18:00

Lektorka: Kristýna Maulenová, MSc.

**Šťěstí, hledání ztraceného grálu**

- 18. 3. od 16:30 – 18:00 - přednáška

Lektorka: Doc. Laura Janáčková, CSc.

**Moderní trendy ve výživě**

**při onkologickém onemocnění**

- 23. 3. od 16:00 – 17:30 - přednáška

Lektorka: Mgr. Ing. Tereza Vágnerová

**Kreativní workshop - Tulipány**

- 24. 3. od 16:30 – 18:00

Lektor: Mgr. Art Florian Divi

**Psychosomatika – on-line přednáška**

- 30. 3. od 18:00 – 19:30

Lektor: Mgr. Petr Háva

- volně přístupné v aktuální čas na:

<https://www.amelie-zs.cz/online>

**NA AKCE SE REGISTRUJTE:**

[paha@amelie-zs.cz](mailto: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](mailto:paha@amelie-zs.cz)

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Amelie, z.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • 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 – Březen 2020

### 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.

### SKUPINOVÉ

#### Arteterapie

Vede: **Mgr. Kateřina Herciková**  
Pomocí výtvarných technik se můžete o sobě dozvědět mnoho nového a vyjádřit nečekané.

#### Relaxací proti stresu

Vede: **Kristýna Maulenová, M.Sc.**  
Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

**Čajovna:** V čajovně můžete posedět a poznat nové lidi s podobnými problémy, zde se setkáte s našimi pracovníky a dozvíte se více o Amelii.

#### Cvičení pilates

Vede: **Daniela Peterková**  
Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice a zapojování hlubokých svalů.

#### Trénink paměti – začátečníci/pokročilí

Vede: **Ing. Petra Davidová**  
Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. V kurzu nejde o memořování, ale praktické hry a techniky užitečné pro běžný život.

#### Základy tajči – začátečníci/pokročilí

Vede: **MgA. Olga Fleková**  
Jednoduchá fyzická cvičení inspirovaná tajči přizpůsobená lidem při a po nemoci, která napomáhají zlepšení kondice a cirkulace životní síly.

**Klub Amelie:** Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušejte a naučte se něco nového.

**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.

**Jóga** - Vede: **Eva Musilová**  
Techniky uvolňování svalů a duševního napětí.

**Výživové poradenství** - Vede: **Lucie Vaňková**  
Nutriční terapeutka vám poradí v oblasti zdravé výživy a při onemocněních akutních i chronických.

- zvážení a zjištění tělesného a viscerálního tuku, BMI
- sestavení individuálního jídelníčku
- měření krevního tlaku

#### Somatické koučování

Vede: **Bc. Monika Sedláčková**  
Na tělo zaměřený přístup učí spojit se sebou skrze tělo a propojit se s emocemi.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

