

Program – Květen 2019

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 • 09.30–11.00

Relaxací proti stresu

- pondělí • 14.00–15.00

Čajovna - nebude 15., 22. 5.

- pondělí, středa • 13.00–14.00

Cvičení pilates

- úterý • 14.00–15.00

Trénink paměti – OBSAZEN

- středa • 10.00–12.00

Tajči – pokročilí – nebude 15., 22. 5.

- středa • 14.00–15.00

Tajči – začátečníci – nebude 15., 22. 5.

- středa • 15.00–16.00

Jóga - nebude 2. 5.

- čtvrtek 9.30–11.00

Výtvarný klub s Katkou:

KVĚTINÁČE s ubrouskovou technikou

- 14. 5. • 15:30 – 17:30

S sebou 1-2 keramické květináče!



Procházka na Vítkov

- 14. 5. • 16:00 – 18:00

- sraz v Amelii – Šaldova 15, Praha 8

**Procházka – Barrandovské skály/
Chuchelský háj**

- 28. 5. • 15:30 – 17:30

- zastávka tramvaje č. 4,5,12,20 Hlubočepy
- 6 km pro aktivní chodce

AKCE PRO VEŘEJNOST

Výživa jako podpora léčby

- 20. 5. od 18:00 - on-line přednáška

Lektorka: MUDr. Meisnerová

On-line přednáška volně přístupná na:

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

Zdravé vaření – Výživné smoothie

- 21. 5. od 16:30 – 18:00, Hana Koníčková

Když se zhorší zrak

- 28. 5. od 16:00 – 17:30

Lektorka: Olga Buriánková, Tyflo servis

Více informací k jednotlivým akcím naleznete na letáčích.

NA AKCE SE REGISTRUJTE:

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) • Praha 8 – Karlín

www.amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Aktivity – Květen 2019

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: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Pomocí výtvarných technik se můžete o sobě dozvědět mnoho nového a vyjádřit nečekané.

Relaxací proti stresu

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

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

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. V kurzu nejde o memorování, 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.

Jóga

Vede: **Ing. Eva Musilová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí.

Klub Amelie: Prostor pro neformální setkání u tvořivých aktivit, 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.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



NADACE J&T