



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – Říjen 2020

Pravidelné bezplatné aktivity pro
onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ (na objednání)

**Konzultace s psychologem nebo
psychoterapeutem – osobní/tel./skype**

- 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

Vracím se do práce • úterý

Výživové poradenství

- čtvrtek • 10.00–12.30

SKUPINOVÉ

Arteterapie/v Centru i po SKYPE

- pondělí • 10.00–11.30

Relaxací proti stresu/v Centru i ON-LINE

- pondělí • 11.30–12.30

Trénink paměti 1 - od 5. 10.

- pondělí • 13.30–15.30

Cvičení pilates • úterý • 14.00–15.00

Trénink paměti 2 – už od 30. 9.

- středa • 10.00–12.00

Tajči 1 • středa • 14.00 – 15.00

Tajči 2 • 15.00 – 16.00

Jóga • čtvrtek • 09.30–11.00

PROCHÁZKY:

Petřín - s Kristýnou Maulenovou

- 6. 10. • 15:30 - sraz na zastávce Újezd – tram č. 22 (blíž Petřinu)

Klub pro klienty

Hraní DIXIT s Olgou Flekovou

- 20. 10. • 16:00 – 17:00

Relaxační cvičení – praktický workshop

- jen pro klienty Klubu ŽAP a Amelie

- 5. 10. od 15:30 – 17:00

Lektorka: Kristýna Maulenová, MSc.

Místo: Klub ŽAP, Světová 8, Praha 8

AKCE PRO VEŘEJNOST - zdarma

Prevence rakoviny prsu

- 14. 10. od 16:30 – 18:00 – přednáška

s ukázkou samovyšetření prsu na modelu

Lektorky: J. Mařincová, L. Němejcová

Místo: CEREBRUM, Křižíkova 56, Praha 8

Tajči lymfa flow

- 21. 10. od 16:30 – 18:00 – workshop cvičení na podporu proudění lymfy (na snižování otoků, zlepšení imunity, detoxikace organismu)

Lektor: Ivan Trebichavský

Místo: Centrum Amelie

Chystáme

on-line přednášku s MUDr. Zikánem

- více upřesníme na webu začátkem října

NA AKCE SE REGISTRUJTE:

praha@amelie-zs.cz, 739 001 123

Objednávání a více informací na tel. 283 880 316 nebo 739 001 123, na e-mailu praha@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 – Říjen 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 onkol. 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.

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.

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

SKUPINOVÉ

Arteterapie/skupinová i skype

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

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

Relaxací proti stresu/skupinová i on-line

Vede: **Kristýna Maulenová, MSc.**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik

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 - praktické hry a techniky užitečné pro běžný život.

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

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: **Eva Musilová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí.



NADACE J&T



KB

Nadace Jistota



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 5



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Městská část
Praha 8

praha12