

Program – Září 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 • 10.00–11.30

Relaxací proti stresu – není 23. a 30.9.

- pondělí • 11.30–12.30

Trénink paměti – pro začátečníky - od 23.9.

- pondělí • 13.30–15.30

Čajovna • pondělí, středa • 13.00–14.00

Cvičení pilates • úterý • 14.00–15.00

Trénink paměti – pro pokročilé – od 25. 9.

- středa • 10.00–12.00

Tajči - pokročilí • středa • 14.00 – 15.00

Tajči - začátečníci • středa • 15.00–16.00

Výživové poradenství

- čtvrtek • 10.00–12.30 ...na objednání

Jóga • čtvrtek • 09.30–11.00

Somatický koučink – od 20. 9.

- pátek • 10.00 – 16.00 ...na objednání

Procházka – Podél Vltavy

na Branické skály • 3. 9. • 16:00 – 18:00
- před sochou na Palackého nám. s K. Hercikovou

Klub s Katkou - Brože a sponky z filce

- 10. 9. • 16:30 – 18:00



Procházka – Stromovka

- 24. 9. • 15:00 – 17:00
- sraz před Planetáriem s Olgou Flekovou

AKCE PRO VEŘEJNOST

**Jak se vyrovnat s chronickým
onemocněním - beseda**

- 18. 9. od 16:00 – 17:30

Lektorka: Mgr. Tereza Fenclová z Lymfom Help

Jak si udržet vitalitu - relaxační workshop

- 23. 9. od 13:30 – 15:00

Lektorka: Mgr. Kateřina Herciková

MÍSTO: CAPS – Klub seniorů v přízemí,
Burešova 1151/12, Praha 8

Transplantace onkologicky nemocných

- 26. 9. od 18:00 – 19:30

Lektorka: Mgr. Darja Hrabánková Navrátilová,
vrchní sestra VFN

ON-LINE přednáška volně přístupná v aktuální
čas na: <https://www.amelie-zs.cz/online>

Více informací k jednotlivým akcím
naleznete na letáčích. **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 – Zář 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: **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

