

Program – Září 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

Aerobik pro mozek – ON-LINE

- 8., 15. a 29. 9. • úterý • 9.30 – 11.00

Paměť v pohodě – KURZ on-line

- 21. – 25. 9. • od 19:00 – 20:30

Cvičení pilates – není 15. 9.

- úterý • 14.00–15.00

Tajči 1 • středa • 14.00 – 15.00 není 30. 9.

Tajči 2 • 15.00 – 16.00 není 30. 9.

Jóga • čtvrtek • 09.30–11.00

Relaxací pro zdraví/jen pro klienty

- 23. 9. • 14.00 – 15.30, zdarma

Místo: CAP, Burešova 1151, P 8, Klub seniorů
v přízemí, **Lektorka:** K. Maulenová, MSc.

PROCHÁZKY:

Kampa - s Martinou Hráskou

- 16. 9. • 14:00 - sraz na metru Malostranská
– po výstupu u fontánky

Podzimní Šárka – s Olgou Flekovou

- 22. 9. • 14:00

– sraz na zastávce Divoká Šárka – tram 20, 26

Výtvarný klub s Katkou – pro klienty

Výroba šperků s pryskyřicí

- 8. 9. • 16:30 – 18:00



AKCE PRO VEŘEJNOST - zdarma

**Cvičení po operaci a práce s jizvou –
praktický workshop**

- 14. 9. od 16:30 – 18:00

Lektorka: M. Chalupníková – fyzioterapeutka

Relaxace na uvolnění

- 22. 9. od 16:30 – 18:00 - workshop

Lektorka: Mgr. Kateřina Herciková

Místo: Městská knihovna – Smíchov

Nám. 14. října 83/15, Praha 5

Prevence rakoviny plic

– on-line přednáška

- 23. 9. od 18:00 – 19:30

Lektorka: MUDr. A. Aschermannová, onkoložka

- volně přístupné v aktuální čas na:

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

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 – Září 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/skupinové i skype

Vede: **Mgr. Kateřina Herciková**

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

Relaxací proti stresu/skupinové 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.

Aerobik pro mozek – ON-LINE 8., 15., 29.9.

Vede: **Hana Habartová, trenérka paměti, autorka**

knihy – Pamatujte si, co potřebujete

Otevřené lekce na zlepšení paměti a soustředění pro onkologicky nemocné a jejich blízké.

Paměť v pohodě – KURZ on-line 21. – 25. 9.

Vede: **Hana Habartová, trenérka paměti**

Intenzivní večerní kurz práce s pamětí a paměťovými technikami z domova on-line.

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