

PROCHÁZKA JAKO LÉK

Centrum Amelie Praha nabízí v roce 2020 **procházky** pro onkologicky nemocné i jejich blízké a přátele. Délka a náročnost se vždy přizpůsobuje účastníkům. **Akce jsou bezplatné.**

Onkologické onemocnění a jeho léčba často zapříčiňují vysokou únavu a snížení fyzické kondice. Ke zlepšení celkového zdravotního stavu, ale i psychického rozpoložení člověka, může přitom přispět něco tak jednoduchého, jako je procházka. Ta tak může být symbolickou cestou k novému začátku, od pacienta přijímajícího péči, k člověku aktivně konajícího něco pro sebe.



Fyzická aktivita u lidí po léčbě rakoviny může vést k:

- zlepšení fungování těla
- snížení dopadu vedlejších účinků léčby
- zvýšení sebevědomí, zlepšení nálady a kvality života
- menší pravděpodobnosti úrazů, výskytu nemocí srdce a osteoporózy
- lepšímu spánku

NA AKCE SE REGISTRUJTE: paha@amelie-zs.cz nebo 739 001 123

9. 7.	10:00	Valdštejnská zahrada a Malá Strana	metro Malostranská v parku u Jízdárny
11. 8.	16:30	Kinského zahrada	zastávka Švandovo divadlo – tram 5, 9, 12, 15, 20
16. 9.	14:00	Kampa	metro Malostranská – po výstupu u fontánky
22. 9.	14:00	Podzimní Šárka	konečná zastávka Divoká Šárka – tram 20, 26
6. 10.	15:30	Petřín	zastávka Újezd – tram č. 22 (blíží Petřínu)
3. 11.	15:00	Stromovka	před Planetáriem



pomáháme žít
život s rakovinou

