

**Pravidelné aktivity Centra Amelie
Praha pro onkologicky nemocné
a jejich blízké:**

Individuální konzultace

- každé pondělí • 9:30–12:00
- každé úterý • 10:00–12:00 a 15:30–17:00
- každou středu • 17:00–18:00

Sociální poradenství

- každé úterý • 15:30–17:00
(nebo po dohodě)

Rodinné/párové poradenství

- každé úterý • 17:30–19h

Koučink

- čtvrtek • 9:00–12:00

Cvičení na gymbalonech

- každé pondělí • 14:00–15:00

Základy tajči

- pokročilí každou středu • 14:00–15:00

Základy tajči

- pro nové zájemce ob středu
14. 1. a 28. 1. • 15:30–16:30

Arteterapie

- každé pondělí • 15:00–16:30

Čajovna

- každé pondělí a středa • 13:30–14:00

**Klub Amelie pro onkologicky nemocné
a jejich blízké a dobrovolníky Amelie:**

Hudební dílna

- 28. 1. • 17:00–18:30

Prostor pro neformální společenské setkání s hudbou a zpěvem. Za doprovodu kytary si zazpíváme. Obsah dílny budou určovat především účastníci samotní.



tematické měsíce

**Besedy a praktické semináře pro veřejnost.
Téma: Rakovina ledvin a močového měchýře**

- **Zdravé cvičení - Pánevní dno** 21. 1. 15-16:30
- **Co je dobré vědět o ledvinách** 21. 1. 17-18:30
- **Zdravá strava pro naše ledviny** 27. 1. 16-16:30
- **Proč se o rakovině ne/mluví** 29. 1. 17-18:30

Více o jednotlivých seminářích najdete na další straně programu.

**Objednávání na individuální konzultace, poradenství a koučink na tel. 283 880 316, 739 001 123
nebo centrum.praha8@amelie-os.cz**

Všechny ostatní aktivity můžete navštívit bez objednání. Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Popis jednotlivých aktivit naleznete na konci programu.

Amelie, o.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • Praha 8 – Karlín • www.amelie-os.cz

Tematické měsíce - přednášky, besedy a workshopy pro veřejnost
V lednu na téma: Rakovina ledvin a močového měchýře

Praktický seminář

Cvičení na podporu pánevního dna • 21. 1. 15-16:30

Jakou má v těle pánevní dno funkci? Jak souvisí s fungováním ledvin? A jakými obtížemi se projevuje uvolněné nebo naopak stažené pánevní dno? Vše si řekneme a hlavně se cviky společně naučíme.
(Jana Hubená – lektorka zdravotního cvičení)

Přednáška s besedou

Co je dobré vědět o ledvinách • 21. 1. 17-18:30

Zaměříme se na téma jak svoje ledviny chránit, prevence a léčba ledvin. Seznámíme se s transplantačním programem pro pacienty se selháním ledvin, komu je určen nebo jak jsou pacienti a dárci vybíráni.
(MUDr. Vladimír Hanzal, Klinika nefrologie IKEM)

Beseda s vařením

Zdravá strava pro naše ledviny • 27. 1. 16-17:30

Dozvíme se, jaké potraviny prospívají ledvinám a jak si upravit jídelníček jako prevenci onemocnění ledvin nebo pokud naše ledviny nefungují dobře. Po teoretickém úvodu si společně uvaříme a samozřejmě i ochutnáme.
(MUDr. Michaela Chrdlová, MgA. Olga Fleková)

Beseda

Proč se o rakovině ne/mluví - předsudky a tabu a jak jim nepodlehnout • 29. 1. 17-18:30

Náplní setkání bude diskuse, hledání a formulace mýtů o rakovině, které potkáváme v praxi. Cílem je mapovat prostor tabu a předsudků a vytvářet zpětnou vazbu, která může narovnávat situaci ve prospěch všech nemocných i jejich blízkých.

Na setkání zveme zástupce patientských a zastřešujících organizací a dále všechny další zájemce, které téma zaujme.

(Michaela Čadková Svejkovská, Jitka Polanská)

--

**K tématu Rakovina ledvin a močového měchýře naleznete od ledna 2015 více informací na www.amelie-os.cz v sekci „tematické měsíce“
(jedná se výběr odkazů na webové stránky k danému tématu, jejichž obsah je validní)**



Centrum Praha

program leden 2015

Popis aktivit programu pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

Individuální konzultace

Vede: MUDr. Michaela Chrdlová

nebo MgA. Olga Fleková

Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

Konzultaci můžeme po domluvě poskytnout po skypu.

Sociální poradenství

Vede: Mgr. Šárka Slavíková – zkušená sociální pracovnice v oblasti zdravotně-sociální.

Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

Rodinné (párové) poradenství

Vede: MUDr. Michaela Chrdlová – objednat se může partnerský pár, rodina nebo rodiče pečující o nemocné dítě

Koučink

Vede: Adéla Vlačihová. - koučink je metoda poradenství orientovaná na osobní a profesní růst.

Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

Čajovna

V čajovně se setkáte s našimi pracovníky, dozvíte se více o Amelii, můžete se objednat na programy, posedět si, popovídat a poznat nové lidi s podobnými problémy.

Není třeba předchozího objednání.

Cvičení na gymbalonech

Otevřená skupina.

Vede: MUDr. Michaela Chrdlová

Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice, osvojení držení těla, zaměřuje se na lepší koordinaci pohybu, využívá zapojování hlubokých svalů a celkově zlepšuje vnímání těla.



Základy tajči

Otevřená skupina.

Vede: MgA. Olga Fleková

Jednoduchá relaxační cvičení, která pomáhají přivést mysl a tělo do stavu harmonie sjednocováním fyzické a duševní oblasti. Vede také ke zlepšení cirkulace životní síly.

Arteterapie

Otevřená skupina.

Vede: vede Bc. Michaela Čadková Svejková

V dílně se kreslí a maluje a bez potřeby znalosti techniky lze vyjádřit nečekané.

Tematické měsíce

Každý měsíc je zaměřen na konkrétní onkologickou diagnózu a konkrétní psychosociální téma. Odborníci z řad lékařů, fyzioterapeutů, psychologů a dalších vás seznámí s možnostmi prevence a zmírňování dopadů nemoci.

Klub Amelie

Prostor pro neformální společenské setkání u tvořivé aktivity, besedy či při procházce.

S podněty a tématy dílen přicházejí sami klienti a dobrovolníci Amelie, kteří se v klubu setkávají.

**Objednávání na individuální konzultace, poradenství a koučink na tel. 283 880 316, 739 001 123
nebo centrum.praha8@amelie-os.cz**

Všechny ostatní aktivity můžete navštívit bez objednání. Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Amelie, o.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • Praha 8 – Karlín • www.amelie-os.cz