

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

- pondělí • 9.00–12.00
- úterý • 10.00–12.00 a 15.00–17.00
- středa • 17.00–18.00 (po domluvě i po Skype)

Sociální poradenství

- úterý • 15.00–17.00

Focusing

- pondělí • 13.00–14.00

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu

- pondělí • 14.00–15.00

Arteterapie

- pondělí • 15.00–16.30

Čajovna

- pondělí, středa • 13.00–14.00

Vracím se do práce

- úterý • 9.00–11.00 (není 9.5.)

Cvičení pilates

- úterý • 14.00–15.00 (není 9.5.)

Trénink paměti

- středa • 10.00–12.00 (není 3.5.)

Základy tajči

- 14.00–15.00 (pokročilí)
- středa liché týdny 15.30–16.30 (noví zájemci)

Jóga

- čtvrtek 9.30–11.00

Vycházka rozkvetlým parkem na Petřín

- 23. 5. • 13.00–16.00

Sraz u spodní stanice lanovky ve 13.30h. Můžete přijít bez předchozího objednání.



Klub Amelie

Workshop brože z filce

- 16. 5. • 15.00–16.30

Tvořivé odpoledne u dobrého čaje. Vhodné pro dospělé i děti školního věku.



tematické měsíce

Téma: **Rakovina hlavy a CNS**

Workshopy, přednášky, besedy

Program upřesněn na samostatném letáku!

Amelie, z.s.

Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská)

180 00 Praha 8 – Karlín

Tel.: 283 880 316 nebo 739 001 123

E-mail: centrum.praha8@amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Městská
část
Praha 10



NADAČNÍ FOND JST



INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Vede: **MgA. Olga Fleková** či

Mgr. Anna Rubešová, Ph.D.

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.

Focusing

Vede: **Mgr. Anna Rubešová, Ph.D.**

Jednoduchá metoda práce s myslí a tělesnými pocity. Učíme se přijímat tělesné pocity a nacházet smysl, který nesou. Dostáváme se do kontaktu sami se sebou a zvyšuje se sebedůvěra.

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

Arteterapie

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Pomocí výtvarných technik se můžeme dozvědět nové o sobě a lze vyjádřit nečekané

Cvičení pilates

Vede: **Daniela Peterková**

Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice a zapojování hlubokých svalů

Čajovna

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

Vracím se do práce

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

Vzdělávací blok (8 lekcí) zaměřený na návrat do zaměstnání po onkologické nemoci. Informace o zaměstnávání OZP, příprava životopisu, modelový přijímací pohovor, atd.

Trénink paměti

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. V kurzu o 10 lekcích nejde o memorování, ale užitečné hry a techniky.

Základy tajči

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Jednoduchá fyzická cvičení inspirovaná tajči uzpůsobená lidem při a po nemoci, která napomáhají zlepšení kondice a cirkulace životní síly.

Jóga

Vede: **Zuzana Hudecová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí

Klub Amelie

Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, kterou si můžete vyzkoušet a naučit se.