

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

**Cvičení pilates**

- úterý • 14.00–15.00

**Základy tajči**

- středa • 14.00–15.00

**Jóga**

- čtvrtek 9.30–11.00

**Kurz finanční gramotnosti** (od 7. 9. do 5. 10.)

- čtvrtek 17.00–19.00

v centru Amelie nebo on-line

### PROCHÁZKY

- **11. 9. v 17 hod.**– PROTI PROUDU VLTAVY  
- před restaurací Žofín na Slovanském ostrově
- **19. 9. ve 13 hod.**– HVĚZDA  
- před vchodem do Letohrádku Hvězda

## Klub Amelie

### Křest knihy

**Honzy Pospíšila – Z poštákovy brašny**

– Putování do Santiaga de Compostela a do Říma

- **13. 9. • 16.30–18.00**

Autorské čtení

podbarvené hrou na loutnu od Báry Hulcové



## tematické měsíce

**Téma: Rakovina kostí a měkkých tkání**

Workshopy, přednášky, besedy

**Program upřesněn na samostatném letáku!**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Městská  
část  
Praha 10



NADAČNÍ FOND JST



Amelie, z.s.

Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská)

180 00 Praha 8 – Karlín

Tel.: 283 880 316 nebo 739 001 123

E-mail: [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

[www.facebook.com/amelie.zs](http://www.facebook.com/amelie.zs)

### 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.

#### **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

#### **Kurz finanční gramotnosti**

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

Tipy a užitečné informace pro bezstarostnější nakládání s financemi, pojistkami, hypotékami, smlouvami aj. Možnost připojit se také on-line z domova od 7.9.: <https://seats.applicloud.com/room/seppia>

#### **Klub Amelie**

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

Objednávání na tel. 283 880 316, 739 001 123

nebo [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Amelie, z.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • Praha 8 – Karlín • [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

[www.facebook.com/amelie.zs](https://www.facebook.com/amelie.zs)