



### Popis aktivit programu pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

#### Individuální konzultace

Vede: MgA. Olga Fleková nebo Bc. Michaela Čadková Svejková

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.

#### 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 a poznat nové lidi s podobnými problémy.

#### Cvičení pilates

Otevřená skupina.  
Vede: Mgr. Eva Votavová  
Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice a zapojování hlubokých svalů.

#### Relaxací proti stresu

Otevřená skupina.  
Vede: Bc. Michaela Čadková Svejková  
Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

#### Taneční terapie

Vede: Petra Steyerová  
Uzavřená skupina pro přihlášené.  
Pohybová aktivita s hudbou a sebou samým.

#### 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.

#### Trénink paměti

Uzavřená skupina, kurz 10ti lekcí  
Vede: Ing. Petra Davidová  
Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. V kurzu nejde o memorování, ale užitečné hry a techniky.

#### 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.

#### Vracím se do práce

Uzavřená skupina  
Vede: Mgr. Šárka Slavíková  
Praktický vzdělávací blok pro ty, kdo se chystá hledat si po nemoci práci.

#### Klub Amelie

Prostor pro neformální společenské setkání u tvořivé aktivity

**Objednávání na individuální konzultace, poradenství a trénink paměti na tel. 283 880 316, 739 001 123  
nebo [centrum.praha8@amelie-zs.cz](mailto:centrum.praha8@amelie-zs.cz)**

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-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

[www.facebook.com/amelie.z.u.cz](http://www.facebook.com/amelie.z.u.cz)