

Pravidelné aktivity 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
(Individuální konzultace lze po domluvě poskytnout i po Skype.)

Sociální poradenství

- každé úterý • 15.30–17.00
(nebo po dohodě)

Rodinné/párové poradenství

- každé úterý • 17.30–19.00
(po domluvě)

Koučink

Každý čtvrtek 9.00-12.00 (na objednání)

Trénink paměti

10 lekcí od 30.9.2015 10.00-12.00

Cvičení na gymbalonech

- každé pondělí • 14.00–15.00 (mimo 26.10.)

Pohybové aktivity na principech pohybové taneční terapie

- Čtvrtek 16.00-17.15 (na objednání)

Základy tajči

- pokročilí každou středu • 14.00–15.00
- pro nové zájemce vždy liché týdny ve středu 15.30-16.30

Arteterapie

- každé pondělí • 15.00–16.30

Čajovna

- pondělí, středa • 13.00 –14.00

Klub Amelie

Malování na porcelán

- 20. 10. • 17.00–18.30

Přijďte si namalovat porcelánový hrneček vlastním motivem nebo podle šablony.



tematické měsíce



Téma: Rakovina pohlavních orgánů

- Prezentace a beseda **Podpora onkologicky nemocných z různých stran**
- Workshop **Hormonální jóga**
- Přednáška a beseda **Asistovaná reprodukce**
- On-line přednáška a poradna **Problematika rakoviny z pohledu sestry z Onko-gynekologie**

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

www.facebook.com/amelie.z.u.cz

Tematické měsíce – přednášky, besedy a workshopy pro veřejnost

V říjnu na téma: Rakovina pohlavních orgánů

Prezentace a beseda

Podpora onkologicky nemocných z různých stran

• 6. října, 17.00 – 18.30

Přijďte se podívat na nabídku podpůrných aktivit pro onkologicky nemocné, které Amelie nabízí, a možná se rozhodnete některou navštívit. Představíme vám Trénink paměti, Individuální koučink pro onkologicky nemocné a praktický vzdělávací blok Vracím se do práce po onkologické nemoci.

(povedou: **Adela Vlačihová, Ing. Petra Davidová, Mgr. Šárka Slavíková**)

Workshop

Hormonální jógová terapie podle Dinah Rodrigues

• 14. října, 17.00 – 18.30

Zveme vás na seznámení s jógovou terapií zaměřenou na hormonální systém ženy.

(povede: **Bc. Adéla Vaculíková**)



Přednáška a beseda

Asistovaná reprodukce

• Termín a přednášející bude doplněn

Přednáška bude zaměřená na možnosti medicíny a podporu žen i mužů po onemocnění pohlavních orgánů

On-line přednáška + on-line poradna

Problematika rakoviny z pohledu sestry z Onko-gynekologie

• 22. října, 18.00–19.30

Ve spolupráci s organizací Seppia (www.seppia.cz) přednáška a poradna. Můžete se dozvědět a zeptat na otázky z oblasti

(přednášející: **PhDr. Daniela Šimonová**, staniční sestra Onko-gynekologie VFN)

K tématům naleznete od října 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.

Účast na akcích je zdarma. Není třeba se předem objednávat (pokud není uvedeno u konkrétní aktivity jinak)

Víc e informací v Centru Amelie Praha na tel. tel. 283 880 316, 739 001 123 nebo centrum.praha8@amelie-os.cz

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

www.facebook.com/amelie.z.u.cz



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, MgA. Olga Fleková –
objednat se může partnerský pár, členové rodiny

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 předchozí 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, lepší koordinaci
pohybu, zapojování hlubokých svalů

Klub Amelie

Prostor pro neformální společenské setkání u tvořivé
aktivity

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.

Pohybové aktivity na principech taneční pohybové terapie

Otevřená skupina
Vede: Petra Steyerová
Každé tělo je jedinečné a má svůj jedinečný příběh.
Prostor a pohyb je místo, kde je možné se v těle potkat
s ostatními i se sebou.

**Objednávání na individuální konzultace, poradenství a trénink paměti na tel. 283 880 316, 739 001 123
nebo centrum.praha8@amelie-os.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-os.cz
www.facebook.com/amelie.z.u.cz