amelie Centrum Praha

# program Únor 2016

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

### Individuální konzultace
Vede: MgA. Olga Fleková nebo Bc. Michaela Čadková Svejkovská
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 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 Svejkovská
Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

### 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 Svejkovská
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**
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**
www.facebook.com/amelie.z.u.cz