



Psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

Program Centra Amelie Praha , Šaldova 15, Praha 8 - Karlín, vstup ze Sokolovské ulice					ZÁŘÍ 2013	
	pondělí 2.9.		úterý 3.9.		středa 4.9.	
9:00-13:00	reflexní masáže	10:00-11:30	individuální konzult. (M. Čadková Svejková)	13:00-16:00	čajovna	
9:30-12:00	individuální konzultace (M.Chrdlová)	15:00-17:30	individuální konzultace (M.Chrdlová)	13:30-15:00	vizualizace	
13:00-16:00	čajovna	15:30-17:00	sociální poradenství (Š. Slavíková)	16:00-18:00	individuální konzult. (M. Čadková Svejková)	
13:30-15:00	cvičení na gymbalonech					
15:00-16:30	arteterapie					
	pondělí 9.9.		úterý 10.9.		středa 11.9.	
9:00-13:00	reflexní masáže	10:00-11:30	individuální konzultace (O. Fleková)	13:00-18:00	čajovna	
9:30-12:00	individuální konzultace (M.Chrdlová)	15:00-17:30	individuální konzultace (M.Chrdlová)	13:30-15:00	základy tajči	
13:00-16:00	čajovna	15:30-17:00	sociální poradenství (Š. Slavíková)	15:30-17:00	aktivní relaxace (O. Fleková)	
13:30-15:00	cvičení na gymbalonech			17:00-18:00	individuální konzultace (O.Fleková)	
15:00-16:30	arteterapie					
	pondělí 16.9.		úterý 17.9.		středa 18.9.	
9:00-13:00	reflexní masáže	10:00-11:30	individuální konzultace (O. Fleková)	13:00-16:00	čajovna	
9:30-12:00	individuální konzultace (M.Chrdlová)	15:00-17:30	individuální konzultace (M. Chrdlová)	13:30-15:00	základy tajči	
13:00-16:00	čajovna	15:30-17:00	sociální poradenství (Š.Slavíková)	15:30-17:00	aktivní relaxace (O. Fleková)	
13:30-15:00	cvičení na gymbalonech			17:00-18:00	individuální konzultace (O.Fleková)	
15:00-16:30	arteterapie					
	pondělí 23.9.		úterý 24.9.		středa 25.9.	
9:00-13:00	reflexní masáže	10:00-11:30	individuální konzultace (O. Fleková)	13:00-16:00	čajovna	
		15:00-17:30	individuální konzultace (M. Chrdlová)	13:30-15:00	základy tajči	
		15:30-17:00	sociální poradenství (Š.Slavíková)	15:30-17:00	aktivní relaxace (O. Fleková)	
				17:00-18:00	individuální konzultace (O.Fleková)	
	pondělí 30.9.					
9:00-13:00	reflexní masáže					
9:30-12:00	individuální konzultace (M.Chrdlová)					
13:00-16:00	čajovna					
13:30-15:00	cvičení na gymbalonech					
15:00-16:30	arteterapie					

OBJEDNÁVÁNÍ NA INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE A SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ: od pondělí do pátku na Lince Amelie 739 004 333 nebo na tel. 283 880316.

OBJEDNÁVÁNÍ NA REFLEXNÍ MASÁŽE: od pondělí do pátku u E. Adamcové 737 505 324

HLÍDÁNÍ DĚTÍ během aktivit v programu: objednání nejpozději týden předem na tel. 283 880 316 nebo 739 001 123

BEZ OBJEDNÁNÍ: čajovna, arteterapie, tajči, cvičení na gymbalonech, aktivní relaxace

POPLATKY ZA SLUŽBY: programy i konzultace jsou zdarma, zpoplatněny jsou pouze reflexní masáže (cena pro klienty Amelie činí 80,- Kč a pro veřejnost 200,- Kč)..

Popis jednotlivých programů najdete na druhé straně.

Jsme tu pro každého, koho zaskočila onkologická nemoc, osobně nebo v blízkém okolí.

Čajovna - V čajovně se setkáte s naším dobrovolníkem, dovíte se více o Amelii, můžete se objednat na programy, posedět si, popovídat a poznat nové lidi s podobnými problémy. Není třeba předchozí objednávky.

Individuální konzultace - vede MUDr. Michaela Chrdlová nebo MgA. Olga Fleková. Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

Individuální sociální poradenství - vede Mgr. Šárka Slavíková, zkušená sociální pracovníce v oblasti zdravotně-sociální. Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký.

Reflexní masáže - provádí Eva Adamcová. Mačkáním reflexních plošek se nemůže ublížit a lze výrazně ovlivnit činnost imunitního systému, lymfatického systému, látkové výměny. Na masáž je nutné se dopředu objednat.

Cvičení na gymbalonech (otevřená skupina) – vede MUDr. Michaela Chrdlová. Jedná se o pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšení fyzické kondice, osvojení držení těla, zaměřuje se na lepší koordinaci pohybu, využívá zapojování hlubokých svalů a celkově zlepšuje vnímání těla. K cvičení se využívá nafukovacích míčů o průměru 55 cm. Je možné přijít bez předchozího objednání.

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. Na tajči můžete přijít bez předchozího 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, zaměřuje se na lepší koordinaci pohybu, využívá zapojování hlubokých svalů a celkově zlepšuje vnímání těla. K cvičení se využívá nafukovacích míčů o průměru 55 cm. Je možné přijít bez předchozího objednání.

Aktivní relaxace (otevřená skupina) – vede MgA. Olga Fleková. Blok tří půlhodinových na sebe volně navazujících relaxačních technik - dechové cvičení- joga smíchu - řízená relaxace. Harmonizuje tělo a uvolňuje napětí. Je možné přijít bez předchozího objednání.

Arteterapie (otevřená skupina) - vede Bc. Michaela Čadková Svejková. V dílně se kreslí a maluje a bez potřeby znalosti techniky lze vyjádřit nečekané. Na výtvarnou dílnu je možné přijít bez předchozího objednání.

Vizualizace (otevřená skupina) – vede Bc. Michaela Čadková Svejková. Vizualizace (vnitřní zobrazení) jako nástroj kontaktu se sebou a vlastního rozvoje i při velkých fyzických omezeních. Cílem může být zklidnění, podpora probíhajícího léčebného procesu, lepší rozhodování, ale i práce na uskutečnění našich cílů a představ. Je možné přijít bez předchozího objednání.