

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

#### Arteterapie

- pondělí • 09.30–11.00

#### Relaxací proti stresu

- pondělí • 14.00–15.00

#### Čajovna

- pondělí, středa • 13.00–14.00

**Vracím se do práce** • úterý • 9.00–11.00

#### Cvičení pilates

- úterý • 14.00–15.00

**Trénink paměti** • středa • 10.00–12.00

**Základy tajči** • středa • 14.00–15.00

#### Skupina pro blízké

- středa • 18.30–20.00 od 11.10. do 13.12.

**Jóga** • čtvrtek 9.30–11.00

### PROCHÁZKY

- 11. 11. v 10 hod.

#### DALEJSKÉ A PROKOPSKÉ ÚDOLÍ

- sraz u výstupu z metra Luka s M. Č. Svejkovskou



### Klub Amelie

#### Dárkové krabičky

- 20. 11. • 16.30–18.00

s Katkou Hercikovou

Přijďte si vyzdobit dárkovou krabičku ubruskovou technikou nebo razítky!



tematické měsíce

### Téma: Rakovina prsu

Workshopy, přednášky, besedy

**Program upřesněn na samostatném letáku!**

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)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



NADAČNÍ FOND JST



## **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**

### **Arteterapie**

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Pomocí výtvarných technik se můžeme dozvědět nové o sobě a lze vyjádřit nečekané.

### **Relaxací proti stresu**

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

### **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.

### **Trénink paměti**

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížen. V kurzu o 10 lekcích nejde o memorování, ale užitečné hry a techniky.

### **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

### **Klub Amelie**

Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, kterou si můžete vyzkoušet a naučit se něco nového.

### **Skupina pro blízké**

Vede: **Adéla Farářová, Mgr. Hedvika Hrychová**

Skupinová setkání určená pro blízké a příbuzné lidí s onkologickým onemocněním.

Můžete sdílet své zkušenosti, inspirovat druhé a nechat se inspirovat, mluvit o svých pocitech, zažít podporu skupiny, zájem a pochopení.

Zájemci se mohou hlásit na: [akleda77@gmail.com](mailto:akleda77@gmail.com), tel.: 776 871 255.