



Centrum Praha

program  
prosinec 2017

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

**Vracím se do práce** • úterý • po domluvě

### SKUPINOVÉ

#### Arteterapie

- pondělí • 09.30–11.00

#### Relaxací proti stresu

- pondělí • 14.00–15.00

#### Čajovna

- pondělí, středa • 13.00–14.00

#### Cvičení pilates

- úterý • 14.00–15.00

#### Trénink paměti

- středa • 10.00–12.00 (do 6.12.)

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

**Jóga** • čtvrtek 9.30–11.00 (není 28. 12.)

## VÁNOČNÍ SETKÁNÍ

• 19. 12. • od 16.00 hod.



Přijďte s námi oslavit adventní čas, zazpívat si koledy a něco si vytvořit.

Výtvarné dílny: vánoční kartičky, anděl z rouna, svíčky do skořápek.

- od 17.30 hod. zpívání koled  
Nabídneme vám cukroví a vánoční punč!

## Klub Amelie

**Společenské hry** • 27. 12. • 15.00–16.00

Přijďte si zahrát společenkou hru a posedět s ostatními u dobrého čaje.

tematické měsíce

**Téma: Změna životního stylu**

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 sebekvěta.

## SKUPINOVÉ

### Arteterapie

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

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

### Relaxaci 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**

Individuální konzultace nebo práce v malé skupině zaměřená na hledání práce - informace o práci OZP, sociálním systému výhod a povinností, možnosti OSVČ, sestavení životopisu, příprava na pracovní pohovor a komunikace se zaměstnavateli při samotném hledání práce. Možnost přizpůsobení individuálním potřebám.

### Trénink paměti

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Tréninkem lze zvyšovat výkon mozku, který může být po onkologické léčbě snížený. 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.

Objednávání na tel. 283 880 316, 739 001 123

nebo [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

Amelie, z.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská) • Praha 8 – Karlín • [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

[www.facebook.com/amelie.zs](https://www.facebook.com/amelie.zs)