

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

Relaxací proti stresu

- pondělí • 14.00–15.00

Arteterapie

- pondělí • 09.30–11.00

Čajovna

- pondělí, středa • 13.00–14.00

Vracím se do práce • úterý • 9.00–11.00

Cvičení pilates (nebude 3.10.)

- 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

Kurz finanční gramotnosti

- čtvrtek 17.00–19.00 v centru nebo on-line

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

www.facebook.com/amelie.zs



Městská
část
Praha 10



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



NADAČNÍ FOND JST



PROCHÁZKY

- 24. 10. ve 14 hod.

ZAHRADY PRAŽSKÉHO HRADU

- sraz u kašny před Belvederem s Olgou Flekovou



Klub Amelie

Výroba mýdel

- 30. 10. • 16.30–18.00

s Katkou Hercikovou

Přijďte si vyrobit mýdla s vůní a bylinkami pro sebe a pro Centrum Amelie!



tematické měsíce

Téma: Rakovina trávicího systému

Workshopy, přednášky, besedy

Program upřesněn na samostatném letáku!

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

Relaxací proti stresu

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

Arteterapie

Vede: **Bc. Michaela Čadková Svejková**

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

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.

Cena za 10 setkání je 1000,-Kč. Zájemci se mohou hlásit na: akleda77@gmail.com, tel.: 776 871 255.

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 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

Kurz finanční gramotnosti

Vede: **Mgr. Šárka Slavíková**

Tipy a užitečné informace pro bezstarostnější nakládání s financemi, pojistkami, hypotékami, smlouvami aj.

Možnost připojit se také on-line z domova:
<https://seats.applicloud.com/room/seppia>

Klub Amelie

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