

PROCHÁZKA JAKO LÉK

Onkologické onemocnění a jeho léčba často zapříčiňují vysokou únavu a snížení fyzické kondice. Ke zlepšení celkového zdravotního stavu, ale i psychologického rozpoložení člověka, může přitom přispět něco tak jednoduchého, jako je procházka. Ta tak může být symbolickou cestou k novému začátku, od pacienta přijímajícího péči, k člověku aktivně konajícímu něco pro sebe.

Fyzická aktivita u lidí po léčbě rakoviny může vést k:

- zlepšení fungování těla
- snížení dopadu vedlejších účinků léčby
- zvýšení sebevědomí, zlepšení nálady a kvality života
- menší pravděpodobnosti úrazů, výskytu nemocí srdce a osteoporózy
- lepšímu spánku



Centrum Amelie v roce 2017 nabízí pro onkologicky nemocné i jejich blízké a přátele procházky. Délka a náročnost se vždy přizpůsobuje účastníkům. Akce jsou bezplatné. Telefon 739 001 123 nebo e-mail: paha@amelie-zs.cz

17. července	17:30	Hostivařská přehrada z Hájų	U výstupu z metra Háje nad pevnými schody
25. července	13:00	Karlštejn	Smíchovské nádraží pokladna č. 1
9. srpna	17:00	Drahaňskou roklí	Zastávka busu Sídliště Čimice
17. srpna	19:00	Vyšehradem a večerní Prahou	Metro Vyšehrad směr z centra
22. srpna	13:30	Šárecké údolí	Konečná tram č. 20 a 26
11. září	17:00	Proti proudu Vltavy	Na Slovanském ostrově před restaurací Žofín
19. září	13:00	Hvězda	Před vchodem do letohrádku Hvězda
24. října	14:00	Zahrady Pražského Hradu	U kašny před Belvederem
11. listopadu	10:00	Dalejské a Prokopské údolí	Metro Luka u výstupu



pomáháme žít život s rakovinou