



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Program – Červen 2021

Pravidelné bezplatné aktivity pro  
onkologicky nemocné a jejich blízké:

### INDIVIDUÁLNÍ

**Konzultace s psychologem nebo  
psychoterapeutem**

- pondělí • 9:00 – 15:00
- úterý • 10:00 – 12:00 a 15:00 – 17:00
- středa • 16:00 – 18:00

**Sociální poradenství:**

- úterý • 15:00 – 17:00

**Výživové poradenství**

- čtvrtek • 10:00 – 12:30

### SKUPINOVÉ

**Relaxací proti stresu (v centru i online)**

- pondělí • 11:30 – 12:30

**Vracím se do práce (online)**

- 1., 15. a 29. 6. 9:00 – 10:30

**Cvičení pilates** • úterý • 14.00 – 15.00

**Trénink paměti**

- středa • 10.00 – 12.00

**Online setkávání - Podpůrná online skupina**

- 9. a 23. 5. 16:30 – 17:30

**Tajči** • středa • 14.30 – 15.30

**Jóga** • čtvrtek • 9.30 – 11.00

**Jak správně sedět a stát**

- 1. 6. od 16:00 do 17:30

**Hraní deskových her**

- 7. 6. od 14:00 do 16:00

**Možnosti rehabilitace u pacientů po  
prodělaném covid-19 – online přednáška**

- 7. 6. od 18:00

Přihlaste se: [www.amelie-zs.cz/rehabilitace](http://www.amelie-zs.cz/rehabilitace)

**Helena Máslová: Ženskost a zdravý  
vztah k sobě**

- 8. 6. od 18:00

Přihlaste se: [www.amelie-zs.cz/online](http://www.amelie-zs.cz/online)

**Ušiji si kalhotky - workshop**

- 14. 6. od 17:00 do 19:00

**Klub: Průsvitový obrázek na okno**

- 15. 6. od 17:00 do 18:30

**Tajči Lymfa Flow**

- 16. 6. od 17:00 do 18:30

**Terapie v přírodě**

- 22. 6. od 18:00

Přihlaste se: [www.amelie-zs.cz/terapievpriode](http://www.amelie-zs.cz/terapievpriode)

**Věvec ze sezónních a sušených květů**

- 23. 6. od 17:00 do 18:30

**Vycházky:**

- 15. 6. od 14:30 / Vyšehrad

Sraz je v stanici metra Vyšehrad, směr Háje

- 29. 6. od 15:00 / Obora Hvězda

Sraz je před letohrádkem Hvězda.

**VŠECHNY AKTIVITY JSOU ZDARMA.**

**NA AKCE JE NUTNÉ SE REGISTRovat PŘEDEM:**

[paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz), 739 001 123

Objednávání a více informací na tel. **283 880 316** nebo **739 001 123**, na e-mailu [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

**Všechny aktivity Centra jsou zdarma.**

Amelie, z.s. • Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská 111) • Praha 8 – Karlín

[www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

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



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Aktivity – Červen 2021

### INDIVIDUÁLNÍ

#### Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Vede: **MgA. Olga Fleková**

**Kristýna Maulenová, M.Sc.**

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.

#### Nutriční poradenství

Vede: **Lucie Vaňková**

Nutriční terapeutka vám poradí v oblasti zdravé výživy i při onemocněních akutních a chronických.

### SKUPINOVÉ

#### 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.

#### Relaxací proti stresu

Vede: **Kristýna Maulenová, M.Sc.**

Vyzkoušení a nácvik relaxačních technik.

#### Pilates

Vede: **Daniela Peterková**

Pod vedením zkušené lektorky se naučíte cviky, které si můžete zacvičit i kdykoliv doma.

#### Trénink paměti

Vede: **Ing. Petra Davidová**

Pomáhá zvládat deficity v oblasti paměti, které onkologicky nemocné po léčbě velmi často sužují a zhoršují jejich sebevědomí.

#### Tajči

Vede: **MgA. Olga Fleková**

Jednoduchá relaxační cvičení pomáhají přivést mysl a tělo do stavu harmonie sjednocováním fyzické a duševní oblasti, vedou také ke zlepšení cirkulace životní síly.

#### Jóga

Vede: **Eva Musilová**

Techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem.

**Klub Amelie:** Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušejte a naučte se něco nového.

**Čajovna:** V čajovně můžete posedět a poznat nové lidi s podobnými problémy, zde se setkáte s našimi pracovníky a dozvíte se více o Amelii.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



NADACE JST



nadační fond avast



KB

Nadace Jistota