

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

### INDIVIDUÁLNÍ

#### Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

- pondělí • 9.30–12.00
- úterý • 10.00–12.00 a 15.30–17.00
- středa • 17.00–18.00  
(po domluvě i po Skype)

#### Sociální poradenství

- úterý • 15.30–17.00 (mimo 7.3.)

#### Focusing

- pondělí • 13.00–14.00

### SKUPINOVÉ

#### Relaxací proti stresu

- pondělí • 14.00–15.00

#### Arteterapie

- pondělí • 15.00–16.30

#### Čajovna

- pondělí, středa • 13.00–14.00

#### Podpůrná skupina

- úterý • 11.00–12.00 (začátek 21.3.)

#### Cvičení pilates

- úterý • 14.00–15.00 (mimo 7.3.)

#### Trénink paměti

- středa • 10.00–12.00

#### Základy tajči

- středa • 14.00–15.00 (pokročilí)
- středa liché týdny 15.30–16.30 (noví zájemci)

#### Pečení slaných tulipánů

- 21. 3. • 15.00–16.30

Přijďte se zapojit do pečení **slaných tulipánů** v rámci Tulipánového měsíce



### Klub Amelie

#### Ruční výroba mýdel

- 28. 3. • 15.00–16.00

Přijďte si **vyrobit voňavé mýdlo** udělat radost sobě nebo někomu blízkému



## tematické měsíce

Téma: **Psychosociální problematika**

- **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: [centrum.praha8@amelie-zs.cz](mailto:centrum.praha8@amelie-zs.cz)

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

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

### 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 sebekvětení.

### 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

#### **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.

#### **Podpůrná skupina**

Vede: **MgA. Olga Fleková** a

**Mgr. Anna Rubešová, Ph.D.**

Skupina je určená pro všechny, kteří si chtějí popovídat s lidmi s podobnou zkušeností. Sdílení těžkostí s dalšími přináší úlevu a dodává energii ke změně.

#### **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.

#### **Klub Amelie**

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



Objednávání na tel. 283 880 316, 739 001 123

nebo [centrum.praha8@amelie-zs.cz](mailto:centrum.praha8@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)