



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – leden 2025

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

- pondělí • 09:00 – 16:00
- úterý • 10:00 – 18:00
- středa • 10:00 – 14:00

Sociální poradenství:

- úterý • 9:00 – 13:00

Výživové poradenství

- čtvrtek dle domluvy

Konzultace s fyzioterapeutem

- pátek dle domluvy

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu (online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

Stres v mysli a těle

- úterý • 16:30 – 17:30

Podpůrná online skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné (online)

- středa • 15.1. a 29.1. • 10:00-11:00

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné (online)

- pondělí 20.1. • 10:00 – 11:00

Vracím se do práce (online)

- úterý • 7.1. a 21.1. • 9:00 – 10:30

Jemná jóga

- pondělí a čtvrtek • 9:00 – 10:00

Cvičení s fyzioterapeutem

- úterý • 15:15 – 16:15

Cvičení pilates

- úterý • 14:00 – 15:00

Přednáška : Stomická sestra (online přednáška)

- 7.1.2025 od 18:00

Práce stomické sestry je zásadní pro pacienty s onemocněním střev. Dozvíte se, s čím vším může pomoci. Přednášející: Mgr. Veronika Toningarová
Přihlášení na : www.amelie-zs.cz/prednaska

Klub : Koláž vizí

- 7.1.2025 od 16:30 do 18:00

Přijďte si zviditelnit svá přání do roku 2025. S sebou si vezměte nůžky a 2 časopisy, ze kterých budete vystřihovat.

Zdravé vaření : Podpora trávicího traktu

- 8.1.2025 od 16:00

Jídla na odlehčení trávicího traktu. Naučíme se je vařit i nakupovat zdravě.

Přednáška: Aromaterapie na uvolnění žaludku

- 13.1.2025 od 16:30 do 17:30

Zkusíme si, jak podpořit trávení vůněmi.
Lektor: Lenka Dora Stejskalová

Přednáška : Život se stomií (online přednáška)

- 15.1.2025 od 18:00

Zkušenosti, rady a tipy na kvalitní život se stomií. Besedu povede: Mgr. Martina Hazuková
Přihlášení na : www.amelie-zs.cz/prednaska

Beseda: Bylinky na trávení

- 21.1.2025 od 16:30 do 17:30

Beseda bude zaměřena na zevrubné pochopení funkce trávicí soustavy, jak o ni pečovat a kde a proč mohou zastat funkční problémy. Besedu povede: Mgr. Alena Kulhavá

Výstava: Umělci z Čech a meziválečná Paříž

- 16.1.2025 od 10:00

Kupka, Šíma, Štýrský – nádherná výstava meziválečné avantgardy ve Valdštejnské jízdárně.

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM na e-mailu paha@amelie-zs.cz nebo na čísle 739 001 123.

Všechny aktivity Centra jsou zdarma.

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

www.amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Aktivity

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Nabídka rozhovoru o nejrůznějších potřebách a potížích, které se mohou objevovat v souvislosti s onkologickým onemocněním. Častými tématy jsou např. pomoc při hledání jak nemoc zvládat, práce s těžkými myšlenkami nebo poradenství v oblasti komunikace s blízkými. Tématem může být také návrat do aktivního života po léčbě. Konzultace mohou využít také blízcí onkologicky nemocných.

Sociální poradenství

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, pomoc při sepisování žádostí nebo odvolání.

Nutriční poradenství

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

SKUPINOVÉ

Vracím se do práce

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.

Online setkávání - podpůrná online skupina

Cílem online setkávání je sdílení zkušeností, pocitů a emocí spojených s onkologickou nemocí vlastní či blízkého, a mít možnost otevřeně mluvit i o věcech, o kterých se u onkologické nemoci moc nemluví.

Relaxaci proti stresu

V otevřené online skupině si vyzkoušíte a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky. V relaxaci s prvky všímavosti a vědomého skenu vlastního těla se můžete ukotvit v dané chvíli, uvolnit se, nebo se vypořádat se stresem.

Arteterapeutická skupina

Na setkání nepotřebujeme výtvarný talent nebo znalost technik a postupů. Nepracuje se s předtištěnými mandalami a vzory.

Pilates

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

Jemná jóga

Dechové techniky, vnitřní naladění, rozehřívací cviky, cvičení podle potřeby a relaxace na konci lekce.

Cvičení s fyzioterapeutem

Pro všechny, kteří potřebují pracovat s uvolněním svalů, jizev nebo jen prostě podporovat své tělo, jsme připravili pravidelné cvičení s odborníkem.

Klub Amelie

Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušíte a naučíte se něco nového.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

