



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Program – červen 2024

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 • 10:00 – 12:30

### SKUPINOVÉ

**Relaxací proti stresu (online)**

- pondělí • 11:30 – 12:30

**Arteterapeutická skupina**

- pondělí • 15:00 -16:30

**Podpůrná online skupina (online)**

- úterý • 18.6. • 16:30 – 17:30

**PROdýchej - Skupina pro plicně nemocné (online)**

- pondělí 10.6. a 24.6. • 16:30 – 17:30

**Vracím se do práce (online)**

- úterý • 11.6. a 25.6 • 9:00 – 10:30

**Jemná jóga**

- pondělí • 9:00 – 10:00
- čtvrtek • 9:00 – 10:00

**Cvičení s fyzioterapeutem**

- úterý • 15:15 – 16:15

**Cvičení pilates**

- úterý • 14:00 – 15:00

**Trénink paměti • středa • 10:00 – 12:00**

**Klub : Šperky z Fima**

- 4.6. 2024 od 16:30 do 18:00

Máte možnost vyzkoušet výrobu přívěsků a náušnic z polymerové hmoty FIMO.

**Cestovatelský Klub : Omán**

- 10.6.2024 od 16:30 do 17:30

Země vonící dalkami, mořem a kadidlem. Přijďte se dozvědět zajímavosti o Ománu.

**Beseda : Život mladé ženy s myelomem (online přednáška)**

- 5.6.2024 od 18:00

Jak se vyrovnat a kvalitně žít s takto složitou diagnózou? Přihlášení na : [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

**Přednáška : Výživa při hemato-onkologickém onemocnění (online přednáška)**

- 10.6.2024 od 18:00

Dozvíme se, jak se stravovat při hemato-onkologickém onemocnění. Přihlášení na : [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

**Procházka : Petřín**

- 12.6.2024 od 16:00

Pojďte se s námi toulat Petřínem a objevovat jeho zákoutí a výhledy.

**Přednáška : Cvičení a rehabilitace při mnohočetném myelomu**

- 17.6.2024 od 16:30

Během přednášky se dozvíme, o možnostech rehabilitace a také pohovoříme a ukážeme si základní cvičení, které můžeme provádět.

**Přednáška : Darování kostní dřeně a plazmy**

- 18.6.2024 od 17:00

Vše o tomto tématu nám řekne **MUDr. Jan Loužil, Ph.D.** přednosta transfuziologického úseku ÚHKT, ve *Skautském institutu Staromák*.

**Výstava : Michael Rittstein - Pecka do zdi**

- 25.6.2024 od 15:00

Prohlídky výstavy a nádherných prostor Výstavní síně Expo 58.

NA AKCE SE REGISTRUJTE PŘEDEM na e-mailu [paha@amelie-zs.cz](mailto: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](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

### 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.

#### **Relaxací 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, vyzkoušejte a naučte se něco nového.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



NADACE J&T