



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Praha

## Program – říjen 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 dle domluvy

**Konzultace s fyzioterapeutem**

- pátek dle domluvy

### **SKUPINOVÉ**

**Relaxací proti stresu (online)**

- pondělí • 11:30 – 12:30

**Arteterapeutická skupina**

- pondělí • 15:00 -16:30

**Podpůrná online skupina (online)**

- úterý • 10.9. a 24.9. • 16:30 – 17:30

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

- pondělí 2.9., 16.9. a 30.9. • 16:30 – 17:30

**Vracím se do práce (online)**

- úterý • 3.9. • 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 • 15:00 – 17:00

**Přednáška: Partnerské vztahy v době nemoci (online přednáška)**

- 1.10.2024 od 18:00

Téma partnerských vztahů nás provází celý život a v době nemoci je toto téma ještě více důležité.

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

**Cvičení na hubnutí**

- 7.10.2024 od 16:30

Pro ženy po hormonální léčbě a nejen pro ně.

**Procházka: Divoká Šárka**

- 7.10.2024 v 14:00

Vydejte se s námi na procházku romantickým skalnatým údolím Divoké Šárky.

**Klub: Mé jméno**

- 8.10.2024 od 16:30 do 18:00

Mé jméno a jeho význam je jedna z arteterapeutických technik. A velice zajímavá. Přijďte se něco o sobě dozvědět.

**Výstava: Blanka Matragi - Timeless**

- 9.10.2024 od 16:00

Výstava exkluzivních Haute Couture modelů **Blanky Matragi**.

**Beseda: Plastika po ablaci prsou**

- 21.10.2024 od 16:30 do 17:30

Dozvíte se, jaké jsou zkušenosti, co lze a nelze čekat. Budeme mluvit také o tom, co s tím, když plastika možná není.

**Přednáška: Tetování prsních dvorců**

- 22.10.2024 od 16:45 do 17:45

Budeme hovořit o tom, proč se tento zákrok provádí, jak probíhá, jaké jsou možné obtíže, a zároveň ukážeme konkrétní příklady.

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.

#### **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



NADACE J&T