



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – prosinec 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 • 3.12. a 17.12. • 16:30 – 17:30

PROdýchej - Skupina pro plicně nemocné (online)

- pondělí 9.12. • 16:30 – 17:30

Vracím se do práce (online)

- úterý • 10.12 • 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

Zdravé vaření: Vánoční cukroví

- 4.12.2024 od 16:00

V předvánočním čase budeme připravovat nejen nepečené (raw) cukroví, ale tentokrát i pečené ... a naučíme se zdravě mlsat.

Povídání: Jak pečovat o tělo a duši v zimě (online přednáška)

- 9.12.2024 od 18:00

Pohovoříme i o smyslu našich novoročních předsevzetí a o naději do nového roku.

Přihlášení na : www.amelie-zs.cz/prednaska místě.

Vánoční večírek

- 10.12. 2024 od 16:00

Přijďte si s námi neformálně pobýt.... Nabízíme krásný program – tvoření, zamyšlení se, zpívání koled a na závěr (kdo bude chtít) ... procházku.

Návštěva Strahovského kláštera

- 11.12.2024 od 14:00

Adventní čas je čas zastavení se a rozjímání. Letos máme úžasnou možnost toto usebrání se prožít v prostorách Strahovského kláštera a knihovny.

Výstava: Sedmý šálek čaje

- 18.12.2024 od 13:30

Co skrývá šálek čaje? Pojdme potěšit své smysly a objevovat svět vůně, barvy a chutě čaje.

Beseda: Prožívání vánoc v době nemoci (online přednáška)

- 16.12.2024 od 18:00

Zkušenosti s trávením Vánoc v nemoci, jak i v této době neztratit naději a možnosti, které nám tato zkušenost ukazuje ... o tom všem si budeme povídat.

Přihlášení na : www.amelie-zs.cz/prednaska

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

