



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Praha

Program – Prosinec 2023

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

- pondělí • 9:00 – 16:00
- úterý • 10:00 – 18:00

Sociální poradenství:

- úterý • 15:00 – 17:00

Výživové poradenství

- čtvrtek • 10:00 – 12:30

SKUPINOVÉ

Relaxací proti stresu (v Centru i online)

- pondělí • 11:30 – 12:30

Arteterapeutická skupina

- pondělí • 15:00 -16:30

Podpůrná online skupina (online)

- úterý • 5.12. • 16:30 – 17:30

PROdýchej - Skupina pro plicně nemocné (online) • pondělí 11.12. • 16:30 – 17:30

Vracím se do práce (online)

- úterý • 12.12. • 9:00 – 10:30

Jemná jóga • pondělí • 9:00 – 10:00

Cvičení pánevního dna • úterý • 15:15 – 16:45

Cvičení pilates • úterý • 14:00 – 15:00

Setkávání u kávy a čaje • pondělí • 14:00 – 15:00

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

Vyprávění o lásce III : Duše a spiritualita (online přednáška)

- 4.12. od 18:00

V předvánočním on-line vyprávění budeme hovořit o spirituálním rozměru našeho života a jeho vlivu na zdraví naší duše a těla.

www.amelie-zs.cz/prednaska

Přednáška – Představení Tradiční evropské medicíny

- 6.12. od 16:30 do 17:30

Na přednášce se vrátíme ke kořenům naší vzdělanosti, pochopíme, proč každý lékař byl především filozof a seznámíme se s

Přednáška : Domov jako živá bytost

- 11.12. od 16:30

V předvánočním čase úklidů a přesouvání nábytku se v klidu Adventu můžeme dozvědět, jak se na náš domov dívat jinak.

Přednáška : Jiný přístup k potravinám

- 12.12. od 16:30

Naše výživová poradkyně na přednášce bude hovořit o možnostech změny jídelníčku tak, aby chutnalo, ale aby zároveň strava podporovala uzdravující procesy v našem těle.

Zdravé vaření : Raw cukroví

- 18.12. od 16:00 do 18:00

Vánoční cukroví trochu jiné a přesto zdravé a výborné. Pojdme se naučit, jak ho vyrobit.

Klub : Vánoční večírek

- 19.12. od 16:00 do 19:00

Vánoční večírek je pro nás krásná příležitost k setkání s lidmi, které máme rádi a zazpívat si koledy. Přijďte s námi pobýt...

Klub : Vánoční čajovna a procházka

- 27.12. od 10:00 do 14:00

Během vánočních svátků by nikdo neměl být sám. I proto je Amelie otevřená ve středu 27.12. od 10 do 14 hodin. Ve 13 hodin se zároveň můžete přidat k procházce vánoční Prahou.

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

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním.

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 pánevního dna

Kurz pro ženy, které chtějí objevit, kde je pánevní dno a vrátit mu jeho původní funkčnost, zažehnout své vnitřní světlo a objevit, jak žít tady a teď.

Klub Amelie

Prostor pro neformální setkání u tvořivé aktivity, vyzkoušejte a naučte se něco nového.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



nadační fond avast

