

NEWSLETTER

TANEČNÍ WORKSHOP

Rádi tančíte? Chcete si zatančit s parťákem? Poslechnout si dobrou hudbu a vyblbnout se? Přijďte na dubnový párový taneční workshop! Bude se konat ve čtvrtek 4. 4. od 16 do 18 hodin v Cerebru. Pokud byste neměli s kým přijít, nebojte se, prostřídáme se. Workshop bude zdarma.

Srdečně Vás zveme na

TANEČNÍ WORKSHOP v páru

- Přijďte si vyzkoušet tanec v páru, protože ve dvou se to lépe táhne!
- Když nebudete moci najít parťáka, dejte nám vědět a my Vám nějakého seženeme nebo se na hodině prostřídáme.
- Účast je ZDARMA!
- Přihlašování na emailu barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 777 117 832.

4. 4. 2024
16:00 - 18:00
v Cerebru



CEREBRUM
Asociace osob po získaném
poškození mozku, z.s.

PRAHA
PRAGUE
PRAHA
PRAG

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • www.cerebrum2007.cz



DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

divadelní představení:
Saturnin

"Komedie o sluhovi, který se stane pánem svého pána."

20. 4. 2024
od 19 hodin
Divadlo Na Jezerce



Vstupenky je třeba uhradit nejpozději do 3. března, takže prosíme o závaznou přihlášku a zaplacení nejpozději do 29. 2. 2024.

Ceny:

- ZTP: **250 Kč**
- Členové Cerebra: **340 Kč** (200 Kč příspěvek z darů)
- Ostatní - plná cena: **540 Kč**

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz



CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVA 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ



DUBNOVÉ DIVADLO - SATURNIN

Divadelní klub pokračuje! Tentokrát navštívíme představení Saturnin v Divadle Na Jezerce, a to v sobotu 20. 4. 2024.

Rezervace je již ukončena. Všem přihlášeným připomínáme, že představení začíná v 19:00, sejdem se v 18:30 před divadlem.

DRAMATERAPIE NOVĚ!

Že jste o ní ještě neslyšeli? Tak ji přijďte do Cerebra s Hankou a Lucií vyzkoušet!

Dramaterapie je terapeutický přístup využívající divadlo jako prostředek léčby. Může vám pomoci uvolnit se, zvládnout emoce, rozvinout představivost a koncentraci, získat schopnost poznat a přijmout svá omezení a možnosti.

Zahrnuje pantomimu, skupinové interakce, verbální/neverbální komunikaci, improvizaci a soustředění se na hru v roli.

V pondělí 22. dubna od 16 do 18 hodin - pro členy Cerebra je první zkušební lekce zdarma!

Přihlášky zasílejte **nejpozději do 15. 4.** formou SMS na číslo 777 117 832 nebo e-mailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz

Srdečně Vás zveme do Cerebra na workshop

DRAMATERAPIE

v pondělí
22. 4. 2024
16-18 hod

Že jste o dramaterapii ještě neslyšeli? Tak ji přijďte s Hankou a Lucií do Cerebra vyzkoušet!

Je to terapeutický přístup využívající divadlo jako prostředek léčby. Může vám pomoci uvolnit se, zvládnout emoce, rozvinout představivost a koncentraci, získat schopnost poznat a přijmout svoje omezení a možnosti.

Dramaterapie zahrnuje pantomimu, skupinové interakce, verbální/neverbální komunikaci, improvizaci a soustředění se na hru v roli.

Přihlášky zasílejte formou SMS na číslo 777 117 832 nebo e-mailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz nejpozději do 15. 4. 2024.

První lekce pro členy Cerebra ZDARMA

CEREBRUM - ASOCIACE OSOBY PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • www.cerebrum2007.cz

HOPSA HEJSA DO BRANDEJSA

V sobotu 27. 4. 2024 si vyrazíme na výlet do Brandýsa nad Labem-Staré Boleslavi, projdeme si náměstí a památky. Na programu bude procházka po zámecké zahradě, návštěva zámku a možnost podívat se do brandýské moštárny, kde si ugrilujeme něco dobrého a podíváme se na lety dravců v rámci přednášky o sokolnictví. Nebude chybět ani zastávka na kávu a sladkou tečku.

Na celý výlet Vám bude stačit vzít si s sebou 500 Kč. Sejdeme se v 11 hodin na náměstí v Brandýse nad Labem (se zájemci pojedeme společně autobusem tam i zpět). Předpokládán návrat do Prahy bude kolem 18. hodiny.

Přihlášky zasílejte **nejpozději do 20. 4.** formou SMS na číslo 777 117 832 nebo e-mailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz

s Cerebrem do Brandýska

Výlet do Brandýsa nad Labem-Staré Boleslavi

Sraz na náměstí v Brandýse nad Labem
Prohlídka náměstí a okolních památek
Zámek a zámecká zahrada
Přednáška o sokolnictví
Zastávka na kávu a sladkou tečku

Možnost grilování v brandýské moštárně!

Zájemcům nabízíme společnou cestu autobusem z Prahy (jízdenky se kupují přímo v autobuse, hradí si každý sám).
S sebou bude stačit 500 Kč.

**soбота
27. 4. 2024**

sraz v 11 hodin v Brandýse

PŘIHLÁŠKY

777 117 832
barbora.vesela@cerebrum2007.cz

CEREBRUM
Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOBY PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVA 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY V DUBNU

- Šachy – 9.4. a 23.4. (15:00 - 16:30)
- Jóga – 9.4. a 23.4. (10:30 - 11:30)
- TKF pondělní (s Evou) – 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. (10:00 - 11:30 a 12:00 - 13:30)
- TKF čtvrteční – 4.4., 11.4., 18.4., 25.4. (11:00 - 12:30 a 14:30 - 16:00), o možnosti připojit se k on-line hodinám budeme informovat do 10. 4. 2024
- Komunikace – 10.4. a 24.4. (15:00 - 17:00)
- Relaxace – 8.4. a 22.4. (14:00 - 15:00)



DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

divadelní představení:
O líné babičce

"Návod na to, jak se nebát (plnit si své sny) a užívat si (života)!"

5. 5. 2024
od 17 hodin
Divadlo v Dlouhé

Vstupenky je třeba uhradit nejpozději do 31. března, takže **prosíme o závaznou přihlášku a zaplacení nejpozději do 28. 3. 2024.**

Ceny:

- ZTP: **1 Kč**
- Senioři: **100 Kč**
- Ostatní - plná cena: **190 Kč**

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

DIVADLO V DLOUHÉ - O LÍNÉ BABIČCE

Ačkoliv teprve nedávno vysvitlo první jarní sluníčko, náš divadelní klub už má naplánované představení na květen! V neděli 5. 5. od 17 hodin vyrazíme do Divadla v Dlouhé na představení Líná Babička. Vstupné: ZTP 1 Kč, senioři 100 Kč, ostatní 190 Kč.

Přihlášky jsou již uzavřené, ale můžete se zkusit zapsat na seznam náhradníků na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo na telefon 777 117 832.

O čem tentokrát divadlo je – o jedné babičce, která se rozhodla nezasvětit konec svého života péči o vnoučata či domácnost, ale místo toho si plní svá dávná přání, která si celý život střádala. Nic pro ni není problém. Dělá jen to, co chce, a ne to, co se očekává... Možná recept na to jak se nebát a užívat si života? ;)

ALBERTOVSKÝ DEN - 15. 5. 2024

Den plný sportu a pohybu začíná na Albertově v pravé poledne! Dáváme dohromady Tým Cerebrum - pokud už nyní víte, že byste chtěli naše barvy reprezentovat (nebojte, není to složité, ani nečekáme olympijské výkony), prosíme nahlaste se Báře **nejpozději do 10. 5.** na e-mailu barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo na telefonu 777 117 832.

Pokud sportovat nechcete, přijďte se podívat – akci moderuje Karel Voříšek. Budete moci vyzkoušet různá sportovní kola a pomůcky pro osoby s omezením, dlahy a ortézy, vozíky, pohony nebo se dozvíte více o službách různých neziskových organizací - určitě se nudit nebudete. Nezapomněli jsme ani na kafičko či něco dobrého na zub v Markově zahradě, která rozprostře svůj stánek plný dobrot uprostřed celého dne.



CESTA ZA SNEM

Rehab
člověk napřed společnost

**I. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova**

VFN PRAHA

ALBERTOVSKÝ DEN 2024

ALBERTOVSKÝ DEN 15. května 2024, 12⁰⁰–18⁰⁰
Klinika rehabilitačního lékařství I. LF UK a VFN, Albertov 7, Praha 2

Den sportu a pohybu pro osoby po úrazech mozku a cévních mozkových příhodách, jejich blízké, odborníky a pečující.

PROČ TO DĚLÁME:
Chceme upozornit na problémy lidí s omezeními, která nemusí být vždy vidět na první pohled, ukázat, co vše jim může rehabilitace nabídnout, a že i oni mohou sportovat a užívat si života.

CO VÁS NA MÍSTĚ ČEKÁ:

- soutěže na trenežích neziskové organizace Cesta za snem,
- speciálně upravený mini-orientační běh,
- kinn-ball neboli hra s velkým míčem,
- vyzkoušení speciálně upravených jízdních kol, elektrických pohonů, vozíků, různých dlah, ortéz, schodolezů a dalších pomůcek, které lze využít nejen při sportu, ale i doma – na Vaši návštěvu u stánku se těší všichni vystavovatelé,
- informace od odborníků z Kliniky rehabilitačního lékařství,
- sportovním dnem Vás provede moderátor Karel Voříšek,
- občerstvení bude možné zakoupit na místě ve stánku „Markova zahrada“.

Karel Voříšek - šikovný moderátor se zájmem sdílet své zkušenosti, můžete se těšit na jeho ústní ...

AVZ servis s.r.o. - speciální nářadí a techniky

FLEXiThrone

MEYRA

SWAK

AVZ servis s.r.o.

CEREBRUM

IPSEN

JASGL

Saebo

Vzduchové Dlahy **PANat**

JARNÍ REKONDIČNÍ POBYT

PEER WORKSHOP

Pobyt je v tuto chvíli plně obsazen - ale můžeme Vás zapsat na seznam náhradníků a kdo ví?

Peer Workshop s Jitkou a Ivetou se bude konat v sobotu 11. 5. 2024 od 14 do 16 hodin ve Sport Relax Hotelu Na Kopečku, Nové Zámky – Křinec.

Svou účast na workshopu prosím nahlaste **nejpozději do 5. 5.** Báře na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo na telefon 777 117 832.



Úřad vlády České republiky

PEER WORKSHOP
s Ivetou a Jitkou

- v sobotu 11. května 2024
- Sport Relax Hotel Na Kopečku
Nové Zámky - Křinec
- vstup zdarma

Zprostředkování vlastní zkušenosti se získaným poškozením mozku.

Co pomůže zpět k návratu do běžného života?



Příhlášky zaslejte na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 777 117 832.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

f i n

Členská schůze Cerebra se bude konat v úterý **21. 5. 2024 od 17 hod** v prostorách Randls Training na adrese Budějovická 1550/15A, Praha 4 (6. patro). Pozvánku s programem Vám rozešleme koncem dubna.

KVĚTNOVÝ VÝLET BOTANICUS

Květnovou sobotu 25. 5. 2024 se vydáme na výlet do úchvatného prostředí Botanicusu - Centra Řemesel v Ostré, kde se setkává příroda s uměním a tradice s modernou.

Budeme mít možnost prozkoumat širokou škálu rostlinných druhů v krásných zahradách, navštívit řemeslné dílny, kde se vyrábějí tradiční produkty, a uvidíme, jak se starobylé techniky promítají do současného umění a řemesel. Na sobotu je navíc v historické vesničce naplánované vystoupení dvorského i vesnického tance z období gotiky, renesance, baroka a vrcholného baroka. Tance jsou pojaté i divadelně, zábavně a poučně a nechybí patřičné rekvizity.

Se zájemci pojedeme vlakem okolo 9. hodiny z Prahy. Vstup je pro členy Cerebra zdarma – děkujeme moc Botanicusu za volné vstupenky pro naše komunitní centrum. **POZOR** - pro vozíčkáře je pohyb po historické vesničce bohužel velmi omezen - zahrady jsou ale super i na vozíku!

Prosíme svou účast nahlaste Báře **nejpozději do 20. 5.** na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo na telefon 777 117 832.



V květnu vyrazíme do Ostré,
navštívíme Centrum řemesel a zahrady

botanicus



- v sobotu **25. 5. 2024**
- **společně vlakem** s odjezdem kolem 9. hodiny z Prahy, případně po vlastní ose se srazem na místě v 10 hodin
- vstup **ZDARMA** - děkujeme za pozvání firmě Botanicus!
- **představení taneční skupiny Ambrosia** s ukázkami vesnických i dvorských tanců z období gotiky, renesance i baroka
- přihlášky zasílejte na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 777 117 832



CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • www.cerebrum2007.cz



EXCEL WORKSHOP - POKRAČOVÁNÍ

V rámci IT akademie budeme v pondělí 27. 5. 2024 pokračovat ve školení Excel. Vůbec nevádí, pokud jste nebyli na prvním dílu – školení je individuální a v IT firmě, která nás hostí, se Vám budou věnovat individuálně.

Program probíhá od 9.30 do 12.30 a zahrnuje i společnou kávu a oběd. Pokud budete chtít zapůjčit počítač, dejte nám vědět – budeme mít k dispozici 5 plně vybavených tréninkových počítačů.

Zájem o školení nahlase **nejpozději do 20. 5.** Nataše Randlové na e-mail natasa.randlova@cerebrum2007.cz nebo na telefon 602 330 897.

VE SPOLUPRÁCI S RENOMOVANOU MEZINÁRODNÍ PORADENSKOU KANCELÁŘÍ V OBLASTI IT A ADMINISTRATIVY VÁS ZVEME NA EXKLUZIVNÍ WORKSHOP

MICROSOFT EXCEL - POKRAČOVÁNÍ

PONDĚLÍ 27. 5. 2024 (9:30 - 12:30)
MÍSTO KONÁNÍ: MILEVSKÁ 2095/5, PRAHA 4

ZDARMA
10 míst


PROGRAM:

- 09:30 - 10:00 - PŘIVÍTÁNÍ, KÁVA, VOLNÁ DISKUSE
- 10:00 - 12:00 - EXCEL - POKRAČOVÁNÍ
- 12:00 - 12:30 - OBĚD + ZAKONČENÍ

WORKSHOP JE VHDNÝ ZEJMÉNA PRO ABSOLVENTY PRVNÍHO DÍLU "ZÁKLADY EXCELU" - PROHLoubÍ ZÁKLADNÍ ZNALOSTI

OBSAH:

- Formát textu a čísel
- Zalamování textu, velikost sloupců
- Autofill
- Základní funkce: autosum, autocalculate
- Absolutní a relativní odkazy ve funkcích
- Filtrování a řazení dat v databázi
- Podmíněné formátování
- Sparklines
- Základní graf



- NA MÍSTĚ BUDE K DISPOZICI 5 POČÍTAČŮ K ZAPŮJČENÍ, KDO MÁ VLASTNÍ, JE TŘEBA SI PŘINĚST.
- PŘIHLAŠOVÁNÍ DO 20. 5. 2024 PŘES SMS NA ČÍSLE 602 330 897 NEBO NA E-MAILU NATASA.RANDLOVA@CEREBRUM2007.CZ.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOBY PO ZÍŠKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRIZÍKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY V KVĚTNU

- Šachy – 7.5. a 21.5. (15:00 - 16:30)
- Jóga – 7.5. a 21.5. (10:30 - 11:30)
- TKF pondělní (s Evou) – 6.5., 13.5., 20.5., 27.5. (10:00 - 11:30 a 12:00 - 13:30)
- TKF čtvrteční (s Evou, Chippo až do července nebude) – 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 30.5. (11:00 - 12:30 a 14:30 - 16:00), o možnosti připojit se k on-line hodinám budeme informovat do 10. 4. 2024
- Komunikace – 22.5. a 29.5. (15:00 - 17:00)
- Relaxace – 6.5. a 20.5. (14:00 - 15:00)

Zapište si
do diářů:

22. 6. 2024 Open Skies for Handicapped 2024

Pokusíme se společně vyrazit na akci Open Skies for Handicapped 2024 v Hradci Králové. Jde o charitativní akci, kterou od roku 2008 pořádají Letecké služby Hradec Králové a.s. Více informací [ZDE](#).

Cílem akce je umožnit lidem se zdravotním znevýhodněním zážitky z vyhlídkového letu. Akce je pořádána za finanční podpory Statutárního města Hradec Králové, Královéhradeckého kraje a dalších partnerů. Vyhlídkové lety jsou zabezpečovány Vzdušnými silami Armády České republiky a Centrem leteckého výcviku Pardubice. Součástí akce je bohatý doprovodný program, který je přístupný široké veřejnosti. Vstup na akci a parkování jsou v průběhu akce zdarma.

Pokud byste měli o akci zájem, mohli bychom jet společně a zaregistrovat Cerebrum. Prosíme nahláste svůj zájem **nejpozději do 30. 4.** Báře na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo na telefon 777 117 832.

15. - 19. 9. 2024 Podzimní rekondiční pobyt

V Penzionu U Zámku, Pluhův Žďár – v průběhu léta otevřeme registraci.

Hlasování o nejlepší nemocnici

Chcete vybrat nejlepší nemocnici České republiky? Máte možnost hlasovat! 🗳️

<https://hcisurveys.azurewebsites.net/...024>

<https://hcisurveys.azurewebsites.net/...024>