

## JARNÍ REKONDIČNÍ POBYT

### PEER WORKSHOP

Pobyt je plně obsazen - s přihlášenými se  
těšíme na viděnou v Křinci!

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](mailto: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?



Přihlášky zasílejte na e-mail [barbora.vesela@cerebrum2007.cz](mailto: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



SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA:

## CEREBRUM DRAMA WORKSHOP IN ENGLISH

S DARRENEM COPELANDEM  
A JEHO ČESKÝM ASISTENTEM DAVIDEM

**14. 5. 2024**  
od 16 do 18 hodin  
v Cerebru

**VSTUP ZDARMA**

*Ríká se, že divadlo je cesta — cesta za sebepoznáním.  
Zkusme se ponořit do tajů dramatických technik (pantomima,  
improvizace aj.) a zároveň si procvičit své anglické jazykové  
dovednosti.*

Registrace na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo formou  
SMS na číslo 777 117 832 nejpozději do 10. 5. 2024.

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

## DRAMA WORKSHOP

Jelikož někteří z Vás měli zájem také o aktivity v  
angličtině, oslovili jsme **Darrena Copelanda,**  
**anglického učitele dramatu,** který za námi přijde  
do Cerebra **v úterý 14. 5. 2024 od 16 hodin.**

Darren s námi bude sdílet svoji vášně pro divadlo  
nejen v teoretické, ale hlavně v praktické rovině. Ti  
z Vás, kteří si nejsou jisti angličtinou, se nemusí bát  
- s Darrenem přijde i jeho asistent David, který  
případně pomůže překonat jazykovou bariéru.

Vstup zdarma. Prosíme o registraci na e-mailu  
[komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo SMS na číslo  
777 117 832 **nejpozději do 10. 5. 2024.**

# ALBERTOVSKÝ DEN - 15. 5. 2024

Přijďte podpořit Cerebrum na Albertovský sportovní den pro osoby se získaným poškozením mozku!

Konat se bude ve středu 15. 5. 2024 od 12 hodin. Přijďte se do našeho týmu - nebojte, nečekáme olympijské výkony, jen dobrou náladu a chuť se s námi do toho pustit. Máme připravená jednotná trička a budeme super tým – potřebujeme alespoň 15 osob, tak vezměte i někoho z rodiny.

Sportovní den se koná před Ministerstvem zdravotnictví na Palackého náměstí v Praze – třeba alespoň MZ zaregistruje, že tady osoby se získaným poškozením mozku jsou! Více informací v letáčku.

Prosíme svou účast nahlaste do 10. 5. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo na telefonu 777 117 832. Vstup je ZDARMA.

A pokud sportovat nechcete, přijďte se alespoň 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 kávičko či něco dobrého na zub v Markově zahradě, která rozprostře svůj stánek plný dobrot uprostřed celého dne.

**ALBERTOVSKÝ DEN** 15. května 2024, 12<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
Klinika rehabilitačního lékařství 1, 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 trenážerech 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 Vaší 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 - specializovaný moderátor se 10letými zkušenostmi z oblasti občerstvení na sportovních akcích

AVZ servis  
FLEXiThrone  
MEYRA  
SWAK  
AZUB  
CEREBRUM  
IPSEN  
JASGL  
Saebo  
Vzduchové Dlahy PANat

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 začátkem května.



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 IO 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](mailto: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](http://www.cerebrum2007.cz)



## KVĚTNOVÝ VÝLET - BOTANICUS

Poslední 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 i vystoupení tance z období gotiky, renesance a baroka.

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!

Svou účast nahlaste **nejpozději do 20. 5.** na e-mail [barbora.vesela@cerebrum2007.cz](mailto:barbora.vesela@cerebrum2007.cz) nebo na telefon 777 117 832.

## 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 nahlaste **nejpozději do 20. 5.** Nataše Randlové na e-mail [natasa.randlova@cerebrum2007.cz](mailto: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 EKLUZIVNÍ WORKSHOP

### MICROSOFT EXCEL - POKRAČOVÁNÍ

PONDĚLÍ 27. 5. 2024 (9:30 - 12:30)

MÍSTO KONÁNÍ: MILEVSKÁ 2095/5, PRAHA 4

PROGRAM:

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

**ZDARMA**  
10 míst

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

OBSAH:

Formát textu a čísel  
Zalámání 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](mailto:natasa.randlova@cerebrum2007.cz).

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



## JARNÍ PIKNIK NA ŠTVANICI

Přivítejme nadcházející léto piknikem!  
Rezervujte si termín **31. května 2024 od 14 hodin** a pojdte si společně užít pohodové odpoledne s dobrým jídlem a pitím a spoustou venkovních her na ostrově Štvanice.

Abychom vás také trošku vtáhli do příprav, vyhlašujeme opět **soutěž - tentokrát o nejlepší jednohubky**.

Sejdeme se přímo na místě. Kdyby měl někdo obavy, že piknikový prostor nenajde, může jít s námi z Cerebra - je to cca 15 min chůze.

Svou účast prosíme nahlase do 20. 5. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo na telefonu 777 117 832.

### 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), pokud máte zájem připojit se ke čtvrtečním on-line hodinám, dejte nám vědět na [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)
- Komunikace – 29.5. (15:00 - 17:00)
- Relaxace – 6.5. a 20.5. (14:00 - 15:00)

**ŠACHOVÝ  
TURNAJ CEREBRA**

hlavní cena  
**ŠIŠKA  
SALÁMU**

**ÚTERÝ 4. 6. 2024 OD 15 HODIN**

**Přihlásit se může každý!**  
Pozvěte své rodinné příslušníky nebo přátele  
a přijďte načerpat zdravý adrenalin.  
Kdo nechce soutěžit, může povzbuzovat  
(ale potichu, aby se hráči mohli soustředit)!

**REGISTRACE DO 17. 5. 2024**  
**KOMUNITA@CEREBRUM2007.CZ / 777 117 832**

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

## ŠACHOVÝ TURNAJ

K závěru každé sportovní sezony patří turnaj. Nejinak tomu bude i v případě našeho šachového kroužku!

Přijďte **4. června 2024** v čase obvyklém, tedy v **15 hodin do Cerebra** a zapojte se do našeho šachového turnaje. Určitě se to netýká jen pravidelných účastníků kroužku - zapojit se může každý. **Pozvěte své rodinné příslušníky nebo přátele** a přijďte načerpat zdravý adrenalin. Kdo nechce soutěžit, může povzbuzovat (ale potichu, aby se hráči mohli soustředit:)).

Abychom vše připravili v dostatečném počtu, prosíme účastníky, aby se nahlásili do 17. 5. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo pošlete SMS na číslo 777 117 832.

## CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA - ALBÁNIE

Chceme navázat na úspěch cestovatelských přednášek a zveme Vás na **putování po Albánii, které se uskuteční v našem centru v úterý 11. června od 15 hodin.**

Rodilá Albánka s krásnou plynou češtinou Vám představí svou zemi – skrytý klenot Balkánu a určitě se dozvíte i mnoho věcí, které v obvyklých průvodcích nenajdete, a které vás možná překvapí.

Prosíme zájemce, aby se přihlásili do 4. 6. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo pošlete SMS na číslo 777 117 832.

úterý  
**11. června  
2024**

**ALBÁNIE**  
Skrytý klenot Balkánu

od 15 hodin  
v Cerebru

vstup  
zdarma

Rodilá Albánka s krásnou češtinou o místech, která v průvodcích nenajdete a o půvabech skrytého balkánského klenotu.

Registrace do 4. 6. 2024:  
[komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) /  
777 117 832

Pokračování v sérii oblíbených cestovatelských přednášek s besedou pro nadšené dobrodruhy

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:  
**Milion**

Hynek Čermák a Vladimír Polívka v originální komedii o řediteli divadla, kterému jeviště sežral červotoč.

**16. 6. 2024**  
od 16 hodin  
Divadlo Bez zábradlí

Ceny:

- ZTP/P (i doprovod): **325 Kč**
- ZTP (i doprovod): **člen 354 Kč, nečlen 454 Kč**
- Plná cena: **člen 449 Kč, nečlen 649 Kč**

Nižší cena pro členy Cerebra zařizena díky darům.

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nejpozději do 30. 4. 2024.

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

## DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ: MILION

Aprílové počasí venku nás trochu zkouší, ale my se nedáme a směle hledíme k létu. V červnu vyrazíme do divadla Bez zábradlí na komediální představení o dvou hercích MILION, a to v neděli 16. 6. 2024 od 16 hodin. Na dražší vstupenky přispěje Cerebrum svým členům z daru.

Ceny:

- držitel průkazu ZTP/P, stejně tak doprovod - 325 Kč
- držitel průkazu ZTP - člen 354 / nečlen 454 Kč (členům přispějeme z daru 100 Kč)
- plná cena - člen 449 Kč / nečlen 649 Kč (členům přispějeme z daru 200 Kč)

Prosíme svou účast nahlaste do 30. 4. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo pošlete SMS na číslo 777 117 832.

## OPEN SKIES FOR HANDICAPPED

Máte chuť zažít něco nevšedního? Láká vás vyhlídkový let? Pak se s námi vydejte **v sobotu 22. června do Hradce Králové**, kde se uskuteční akce Open Skies for Handicapped. Vstup na celou akci je ZDARMA.

Je připraven bohatý doprovodný program a čeká na vás spousta zajímavých věcí - ukázky letadel a vrtulníků, techniky dobrovolných hasičů, vyzkoušet si můžete lukostřelbu nebo airsoft. Na pódiu bude hudební a divadelní program, tak si také jistě přijdete na své.

Prosíme nahlaste se do 22. 5. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo pošlete SMS na číslo 777 117 832 – pošleme včas informace ke společné cestě.



**22. 6. 2024**  
od 9 hodin  
Letiště Hradec Králové

**OPEN SKIES FOR HANDICAPPED**

Máte chuť zažít něco nevšedního?  
Láká vás vyhlídkový let?

Pokud se bojíte výšek, přidejte se také - čeká Vás bohatý doprovodný program:

- Ukázky letadel a vrtulníků
- Technika AČR, Policie ČR, dobrovolných hasičů
- Střelnice (airsoft, lukostřelba)
- Speciální autoškola, turistický vláček
- Hudební a divadelní vystoupení na pódiu, ornitologové

VSTUP ZDARMA  
Registrace do 22. 5. 2024: [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) / 777 117 832  
(Abychom mohli včas zaslat informace ke společné cestě.)

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

# ODPOLEDNE DESKOVÝCH HER

Pokud vás neoslovil náš šachový kroužek, možná tohle bude příležitost právě pro Vás, jak potrápit mozkové závity. Přijďte si v **úterý 25. června 2024 od 15 hodin** s námi zahrát deskové hry. Třeba objevíte nějakou novou, kterou ještě neznáte. Budeme si hrát, povídat si, popíjet čaj a kávu a užijeme si společné odpoledne.

Prosíme nahlaste se do 18. 6. na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo na telefonu 777 117 832. Vstup je samozřejmě zdarma.

Srdečně Vás zveme na

**ÚTERNÍ  
ODPOLEDNE  
DESKOVÝCH HER**

Pokud Vás neoslovil náš šachový kroužek, přijďte vyzkoušet jiné deskové hry a potrápit mozkové závity!

VSTUP ZDARMA

**25. 6. 2024  
od 15 hodin  
v Cerebru**

Registrace: [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) / 777 117 832

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

## PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY V ČERVNU

- Šachy – 18.6. (15:00 - 16:30)
- Jóga – 11.6. a 25.6. (10:30 - 11:30)
- TKF pondělní (s Evou) – 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. (10:00 - 11:30 a 12:00 - 13:30)
- TKF čtvrteční – 6.6., 13.6., 20.6., 27.6. (11:00 - 12:30 a 14:30 - 16:00), pokud máte zájem připojit se ke čtvrtečním on-line hodinám, dejte nám vědět na [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)
- Komunikace – 12.6. a 26.6. (15:00 - 17:00)
- Relaxace – 3.6. a 17.6. (14:00 - 15:00)

Zpráva od našeho člena, pana Václava Pálly:

*"Dovolím si členům Cerebra nabídnout ke zhlédnutí moji tvorbu na internetu, užitečné informace, praktické zkušenosti a mé know-how sdílím na mých www a doprovodném youtube kanálu jako inspiraci pro lidi se stejnou (podobnou) diagnózou. Možná že i ostatní, kteří utrpěli poškození mozku, zde najdou pro sebe něco užitečného, nového a inspirativního v textech jsem používal odborné termíny minimálně, aby informace byly srozumitelné i laikům."*

[spasticka-hemipareza.webnode.cz](http://spasticka-hemipareza.webnode.cz)

[youtube.com/@SPASTICKAHEMIPAREZA/videos](https://youtube.com/@SPASTICKAHEMIPAREZA/videos)