

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

před námi je nový rok jako čistá nepopsaná stránka diáře. Očekávání, co přinese, jsou vždy vysoká. **David Bowie řekl: “Nevím, kudy se vydám, ale slibuji, že to nebude nuda.”**

My už víme, kam se vydáme v lednu i únoru, ale i v dalších měsících bychom chtěli nabízet náš komunitní program v duchu tohoto výroku. Program, který vás bude bavit, bude vám přinášet radost, zážitky, poučení, inspiraci i nová přátelství.

Lednový plán jsme do našeho kalendáře vložili už na konci loňského roku. Do programu jsme navíc doplnili cestovatelskou přednášku o Francii a věříme, že máte radost z pokračování tohoto cestovatelského cyklu. Hned v únoru se pak můžete těšit na vyprávění o Novém Zélandu.

Přinášíme vám také novou divadelní pozvánku do Divadla na Vinohradech.

My už se těšíme na všechna společná setkání.

Přejeme vám všem, aby jste v novém roce nacházeli radost v každém dni, dokázali s lehkostí překonat všechny překážky, které vám život přináší a měli kolem sebe lidi, kteří jsou vám oporou a inspirací. Budeme rádi, když Cerebrum bude součástí vašich příběhů i letos.

Váš team Cerebra

LEDEN


BOWLING

Zima nás vyhání z přírody dovnitř a tak pro Vás nahrazujeme pétanque bowlingem. Pro některé výzva, bowlingová koule přece jen váží o něco více než ta na pétanque a taky je fakt větší. Každopádně nás to nezastaví - žádný handicap není překážkou!

KDY: ve čtvrtek 9.1. od 17 hodin

KDE: Xbowling Prosek, Praha 9, Teplická 492 (metro Stržižkov).

CENA: členové zdarma (díky darům)
nečlenové 100 Kč



Pojďme spolu na
BOWLING

Radost z pohybu, setkání s přáteli, trochu adrenalinu, když čekáte, jestli koule srazí dostatečný počet kuželek. To vše zažijete s námi při bowlingu.

Žádný handicap není překážkou!

Zvání jsou všechny osoby s poškozením mozku, ale i jejich pečující a přátelé.

Členové ZDARMA (díky darům), nečlenové 100 Kč.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 9, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

Pro více informací či
registraci klikněte zde

ARTETERAPEUTICKÝ WORKSHOP

Vykouzlete nádherné umělecké dílo pomocí vody tureckou technikou EBRU malby na vodní hladině!
Každý obraz je naprostý unikát a zvládne ho úplně kdokoliv, stačí jen vybrat barvy!

Ukázka EBRU techniky ZDE - YOUTUBE

A navíc, každý váš obraz budou na jaře obdivovat návštěvníci mezinárodní konference.

KDY: ve středu 15.1. od 15:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: 200 Kč člen / 300 Kč nečlen

Pro více informací či registraci klikněte zde

Arteterapeutický workshop

Metoda EBRU

turecká technika malby na vodní hladině



Vykouzlete nádherné umělecké dílo pomocí vody!

Každý obraz je naprostý unikát a zvládne ho úplně kdokoliv, stačí jen vybrat barvy!

A navíc, každý váš obraz budou na jaře obdivovat návštěvníci mezinárodní konference.

Cena: 200 Kč člen / 300 Kč nečlen

**Ve středu 15. 1. 2025
od 15 hodin v Cerebru**

Registrujte se přímo na webu z kalendáře aktivit nebo na komunita@cerebrum2007.cz do 8. 1. 2025.

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



DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

divadelní představení

Smrt mu sluší

komedie z divadelního prostředí s jedinečným Michalem Dlouhým.

18. 1. 2025

od 19 hodin

Švandovo divadlo

Ceny:

- Členové se ZPM: **280 Kč**
- Ostatní členové: **330 Kč**
- Nečleni: **550 Kč**



Registrujte se přímo na webu z kalendáře aktivit nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz nejpozději do 26. 11. 2024.

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



DIVADELNÍ KLUB: SMRT MU SLUŠÍ

V rámci divadelního klubu vás zveme na společnou návštěvu Švandova divadla. Tentokrát na českou oddechovou komedii, které vévodí Michal Dlouhý.

Registrace na akci byla ukončena



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 777 032 504

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: FRANCIE

Země vína, sýrů i módy? A čeho ještě?
Tentokrát za námi přijde Martin -
nadšený cestovatel po Francii a milovník
všeho francouzského.
Řekne nám, co při svých cestách
nevynechat a co určitě ochutnat.
Zváni jsou všechny osoby s poškozením
mozku, ale i jejich pečující a přátelé.

KDY: v pondělí 27.1. od 15:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové zdarma
nečlenové 100 Kč

Pro více informací či
registraci klikněte [zde](#)

pondělí

27. ledna
2025

od 15 hodin
v Cerebru

vstup pro členy
zdarma /
ostatní 100 Kč

FRANCIE

Země vína, sýrů a módy?
A čeho ještě?

Tentokrát za námi přijde Martin - nadšený
cestovatel po Francii a milovník všeho
francouzského.
Řekne nám, co při svých cestách nevynechat a
co určitě ochutnat.

Registrace na: komunita@cerebrum2007.cz /
777 032 504

Pokračování v sérii
oblíbených
cestovatelských
přednášek s besedou
pro nadšené
dobrodruhy

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

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY JAKO JSOU:

Trénink kognitivních funkcí (TKF)

Jóga

Pohybově taneční terapie

Komunikační workshop

Šachy

Odpoledne deskových her

VŽDY NALEZNETE V **KALENDÁŘI NA NAŠEM WEBU** [ZDE](#)

NÁŠ TIP NA LEDEN

SPOLEČNOST.E

Možná stále váháte, jestli zařadit naše **lekce TKF** do svého pravidelného programu. Nebo si možná myslíte, že je nepotřebujete. Nebo vám vaše zaměstnání neumožňuje se našich kurzů účastnit.

Naše spřátelená organizace Společnost E nám poslala pozvánku na **on-line seminář o mozkovém joggingu**, který se koná 15.1., a který rádi sdílíme. Dozvíte se o potřebě tréninků paměti, jestli to funguje a jak na to.

A my věříme, že vás pan Liška přesvědčí, že **trénink kognitivních funkcí má význam** pro každého člověka bez ohledu na věk a omezení.

A pokud se vám naše lekce TKF nehodí časově, napište nám, jaké termíny by pro vás mohly být ideální.

[Pro více informací klikněte zde](#)

ÚNOR

FOTOGRAFICKÝ WORKSHOP

Ovládněte fotografickou kompozici a techniku! Připojte se k našemu workshopu vedeném profesionálním fotografem Nešem Matičem, kde se naučíte základy správné techniky kompozice, využívání světla a stínu a další tajemství skvělé fotografie. Budete mít příležitost vyzkoušet si fotografování s profesionálním vybavením a získáte praktické dovednosti, které vám pomohou posunout vaše fotografie na vyšší úroveň.

KDY: ve čtvrtek 6.2. od 16 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové zdarma
nečlenové 100 Kč

[Pro více informací či registraci klikněte zde](#)



Fotografický Workshop

s profesionálním fotografem
Nešo Matičem

- ▶ Připojte se k našemu workshopu, kde se naučíte základy správné techniky kompozice, využívání světla a stínu a další tajemství skvělé fotografie.
- ▶ Budete mít příležitost vyzkoušet si fotografování s profesionálním vybavením a získáte praktické dovednosti, které vám pomohou posunout vaše fotografie na vyšší úroveň.

6. února 2025
od 16 hodin
v Cerebru

Vstupné:

- člen - zdarma
- nečlen - 100 Kč

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

DIVADELNÍ KLUB: PYGMALION

Nejslavnější hra Bernarda Shawa inspiroval příběh o bájném sochaři Pygmaliónovi, jenž zatoužil vdechnout život soše, do které se zamiloval. V Shawově moderní variaci je oním Pygmaliónem londýnský profesor fonetiky Henry, který si zamane, že pouliční prodavačku květin Lízu přetvoří v dámu. Chcete vědět jak to dopadne? Pak s námi vyrazte. Počet vstupenek je omezený!

KDY: v sobotu 15.2. od 19:00 hodin (sraz v 18:30 před divadlem)

KDE: Divadlo na Vinohradech, Nám. Míru 7

Cena: členové 170 Kč
nečlenové 340 Kč

Pro více informací či registraci klikněte zde

DIVADELNÍ KLUB
S CEREBREM

divadelní představení
Pygmalion
nehynoucí komedie o proměně, lásce a společenských předsudcích.

15. 2. 2025
od 19 hodin
Divadlo na Vinohradech

Ceny:
• Členové: 170 Kč
• Nečlenové: 340 Kč

Registrujte se přímo na webu z kalendáře aktivit nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz nejpozději do 31. 1. 2025.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOBY ZÍSKANĚM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRÁŽÍKOVA 56/75A, PRAHA 8, 186 00 - WWW.CEREBRUM2007.CZ

pondělí
NOVÝ ZÉLAND
17. února 2025
od 15 hodin
v Cerebru
vstup pro členy zdarma / ostatní 100 Kč

Očima zaměstnankyně české ambasády i nadšených cestovatelek

"Práce na Britském konzulátu mě přivedla na Nový Zéland, kde jsem vedle cenných pracovních zkušeností měla příležitost také ostrov procestovat, poznat místní lidi a objevit krásy každodenního života. Povíme si o Maorské kultuře, jak se podle zvyklostí přivítat i třeba o tom, jaký je rozdíl mezi konzulátem a velvyslanectvím."

Na viděnou se těší Elizabeth Jandáková a Tereza Vicková

Registrace na: komunita@cerebrum2007.cz / 777 032 504

Pokračování v sérii oblíbených cestovatelských přednášek s besedou pro nadšené dobrodruhy

CEREBRUM - ASOCIACE OSOBY ZÍSKANĚM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Krážíkova 56/75A, Praha 8, 186 00 - www.cerebrum2007.cz

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: NOVÝ ZÉLAND

Očima zaměstnankyně české ambasády i nadšených cestovatelek. Během přednášky si povíme o Maorské kultuře, jak se podle zvyklostí přivítat a i třeba o tom, jaký je rozdíl mezi konzulátem a velvyslanectvím. Na viděnou se těší Elizabeth Jandáková a Tereza Vicková.

KDY: v pondělí 17.2. od 15 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové zdarma
nečlenové 100 Kč

Pro více informací či registraci klikněte zde

REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2025 REZERVUJTE JIŽ NYNÍ



- **K-Triumf Resort Velichovky:** Prodloužený sportovní víkend 11. - 13. dubna
(Rezervace ukončena. Přijímáme náhradníky)
- **Křinec:** Jarní rekondiční pobyt 8. - 13. května
- **Pluhův Žďár:** Podzimní rekondiční pobyt 13. - 18. září

Rezervaci pošlete na info@cerebrum2007.cz

MOC PROSÍME O VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU.

Dotazník nám pomůže nastavit program komunitního centra tak, aby vyhovoval především vám.

Chtěli bychom se dozvědět co nejvíce o vašich potřebách a zájmech, abyste byli spokojeni.

Vaše odpovědi nám velmi pomohou.
Děkujeme za váš čas.



[DOTAZNÍK VYPLNÍTE ZDE](#)

**SAVE
THE DATE**

SAVE THE DATE

10 a 11. března Evropské fórum: Život po mrtvici
v Praze se uskuteční konference pořádaná mezinárodní organizací
Stroke Alliance for Europe, již jsme členy od roku 2018.

Na pražském fóru bude probíhat program plný nejnovějších
výsledků výzkumu a osvědčených postupů, jehož ústředním
tématem budou hlasy lidí s vlastní zkušeností.



Váš příspěvek přináší uzdravení, naději
a pomáhá utvořit komunitu pro ty,
kteří utrpěli traumatické poranění mozku.



Pokud nám chcete přispět a pomoci komunitě
šířit dál tuto osvětu, naskenujte QR kód.



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



**Líbí se Vám naše aktivity? Je pro Vás naše činnost důležitá
a smysluplná? Mnohé aktivity můžeme dělat jen díky darům.**

Staňte se prosím našim sponzorem a pomozte nám tak v naší činnosti.

Našich partnerů si velmi vážíme, ať už nás podporují jednorázově nebo
pravidelně, částkou nižší nebo vyšší.

Přispívat můžete na číslo účtu 2100861130/2010 (s dárcovskou smlouvou)
nebo na odkazu: [DARUJME.CZ](https://www.darujme.cz)