

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

listopad s sebou obvykle přináší nižší teploty a pošmourné počasí, které vybízí k zachumlání se do deky někde v teple. Přesto bychom Vás rádi motivovali k aktivitám, jež jsme pro Vás na následující dva měsíce připravili. Program je - jako obvykle - zajímavý.

Čeká nás opět kultura, vzdělání i tvoření. Na konci listopadu budeme vyrábět adventní věnce, aby nás první adventní neděle nezaskočila. V prosinci se můžete těšit na oblíbené pečení vánočního cukroví. Pamatujte, že pro mozek je nesmírně důležitý také pohyb. Přijďte proto do centra na tanečně-pohybovou terapii s Andělou nebo na jógu s Barbarou. A pétanque tentokrát nahradíme bowlingem.

Cerebrum se brzy objeví v aplikaci EPP-Pomáhej pohybem. Znáte tuto appku? Budeme moc rádi, pokud se také zapojíte do sbírání bodů (klidně už teď "do zásoby") při sportovních aktivitách a podpoříte náš projekt. Ten nám pomůže udržet naši činnost pořád ve stejné kvalitě.

Celý program můžete sledovat na webu a registrovat se klikem na danou aktivitu přímo z kalendáře. Nezapomeňte, že už teď se můžete registrovat také na prosincové aktivity. Včasná registrace nám pomáhá lépe se na vše připravit.

Hezké podzimní dny,
Váš team Cerebra

Vybíráme z našeho pravidelného programu:

Zveme Vás na zbrusu nové lekce od září 2024

Kondiční cvičení s prvky tanečně-pohybové terapie

Taneční terapeutka Anděla přináší zcela nové pojetí pohybu.

Naučí vás uvolnit tělo, ukáže vám pohybové základy, správnou chůzi, správný postoj a práci s dechem.

Nepotřebujete taneční nadání. Jde o prožitek. Lekce s Andělou vás uvolní, zklidní, zlepši koncentraci i fyzickou kondici.

1x měsíčně v úterý
10:30 - 12:00
15:00 - 16:30

Cena:
člen 150 Kč
nečlen 250 Kč
1. ukázková lekce ZDARMA



CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
NŘÍZKOVÁ 36/75A, PRAHA 8, 186 00 - WWW.CEREBRUM2007.CZ

KONDIČNÍ CVIČENÍ S PRVKY TANEČNĚ-POHYBOVÉ TERAPIE

Taneční terapeutka Anděla přináší zcela nové pojetí pohybu. Naučí vás uvolnit tělo, ukáže vám pohybové základy, správnou chůzi i postoj a práci s dechem. Nepotřebujete taneční nadání. Jde o prožitek. Lekce vás uvolní, zklidní, zlepši koncentraci i fyzickou kondici. Zapojit se mohou i pečující. I ti, co si myslí, že tančit neumí a vypadají u toho trapně!

KDY: 2 x měsíčně v úterý, 10:30-12:00 (12.11. a 26.11.)

KDE: v Cerebru
CENA: člen 150 Kč
nečlen 250 Kč

První ukázková lekce zdarma!

Pro více
informací či
registraci
klikněte zde

BOWLING

Zima nás už 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 :)

Každopádně nás to nezastaví - žádný handicap není překážkou!


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

KDY: 7.11. a 14.11.

KDE: místo najdete v kalendáři aktivit

**CENA: člen ZDARMA
nečlen 100 Kč**

Pro více informací či registraci klikněte zde



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!*

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

Členové ZDARMA (díky darům), nečlenové 100 Kč.

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

LISTOPAD 2024



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

Úřad vlády České republiky

KREV
- CO LZE VYČÍST Z NAMĚŘENÝCH HODNOT?

5.11.2024 - OD 15 HODIN

Zajímá vás, co lze vyčíst z naměřených hodnot v krvi? Proč je pravidelný odběr krve důležitý pro naše zdraví, čemu všemu můžeme zkoumáním krve předejít? Potom si nenechte ujít velmi zajímavou přednášku Mgr. Ireny Procházkové - specialistky v oboru klinické hematologie.

**SYNLAB CZECH
SOKOLOVSKÁ 100/94**

ZDARMA

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

KREV - CO LZE VYČÍST Z NAMĚŘENÝCH HODNOT?

Zajímá vás, co lze vyčíst z naměřených hodnot v krvi? Proč je pravidelný odběr krve důležitý pro naše zdraví, čemu všemu můžeme zkoumáním krve předejít? Potom si nenechte ujít velmi zajímavou přednášku, organizovanou Synlabem, od Mgr. Ireny Procházkové - specialistky v oboru klinické hematologie.

KDY: 5.11. od 15:00

KDE: Synlab Czech, Sokolovská 100/94

Vstupné: zdarma

Pro více informací či registraci klikněte zde



REGISTRACE NA AKCE :

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

WORKSHOP ČESKÉ FILHARMONIE: Z BICÍ KUCHYNĚ

Pojďte s námi opět do Rudolfinu! Formou aktivního workshopu si prohlédnete a poslechnete obdivuhodné množství bicích nástrojů. Vsadíme se, že některé exotické perkuse Vás překvapí.

Dozvíte se, jaký vliv má rytmický doprovod na vyznění klasických skladeb i filmové hudby.

KDY: 7.11. od 14:00

KDE: Rudolfinum, Praha 1

**CENA: osoby s kartičkou ZTP 120 Kč
ostatní členové 200 Kč**

Pro více informací či
registraci klikněte zde



**Z BICÍ
KUCHYNĚ**

PAVEL POLÍVKA
BICÍ

JAN KYJOVSKÝ
PRŮVODCE PROGRAMEM

7. 11. 2024
OD 14 HODIN
RUDOLFINUM

POJĎTE S NÁMI OPĚT DO RUDOLFINA. FORMOU AKTIVNÍHO WORKSHOPU SI PROHLÉDNETE A POSLECHNETE OBDIVUHOVNÉ MNOŽSTVÍ BICÍCH NÁSTROJŮ. VSAĐÍME SE, ŽE NĚKTERÉ EXOTICKÉ PERKUSE VÁS PŘEKVAPÍ. DOZVÍTE SE, JAKÝ VLIV MÁ RYTMICKÝ DOPROVOD NA VYZNĚNÍ KLASICKÝCH SKLADEB I FILMOVÉ HUDBY.

CENA:
ZTP - 120 Kč
OSTATNÍ - 200 Kč

PROSÍME O REZERVACI ÚČASTI PŘES KALENDÁŘ AKCÍ NA WEBU NEBO NA E-MAILU KOMUNITA@CEREBRUM2007.CZ. NEJPOZDĚJÍ DO 31. 10. 2024.

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

pondělí
**18. listopadu
2024**

FILIPÍNY

Země tisíce ostrovů

od 15 hodin
v Cerebru

vstupné
dobrovolné
nečlen 100 Kč

Ostrovní stát se svojí asijsko-křesťanskou kulturou nabízí mnoho kontrastů. Věděli jste, že mají Čokoládové hory?

Autentičnost zajistí Rhea, která z Filipín pochází. Přijďte si poslechnout její vyprávění. Opět potrénujeme angličtinu, ale jako obvykle, tlumočnick bude.



Registrace přes
Kalendář akcí na
webu nebo na
komunita@cerebrum
2007.cz

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



CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: FILIPÍNY

Filipíny jsou souostrovím s tisíci ostrovů a ostrůvků. Se svojí asijsko-křesťanskou kulturou nabízí mnoho kontrastů. Věděli jste na příklad, že mají i Čokoládové hory?

Autentičnost zajistí Rhea, která z Filipín pochází. Přijďte si poslechnout její vyprávění.

Opět potrénujeme angličtinu, ale jako obvykle, tlumočnick bude.

KDY: 18.11. od 15:00

KDE: v Cerebru

**Vstupné: členové - dobrovolné
nečlenové 100 Kč**

Pro více informací či
registraci klikněte zde



REGISTRACE NA AKCE :

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

ADVENTNÍ TVOŘENÍ

Nenechte se zaskočit a buďte včas připraveni na první adventní neděli. Vyrobit si adventní věnec / svícen, budeme si povídat a strávíme pěkné společné odpoledne. Materiál na tvoření připravíme.

KDY: 23.11. od 14:00

KDE: v Cerebru

CENA: 200 Kč (na materiál)

Pro více informací či registraci klikněte zde

Srdečně Vás zveme na

Adventní tvoření



23. 11. 2024
od 14 hodin
v Cerebru

Nenechte se zaskočit a buďte včas připraveni na 1.adventní neděli. Vyrobit si adventní věnec / svícen, který si odnesete domů.

Materiál na tvoření připravíme, Vás poprosíme o příspěvek na něj 200 Kč (člen), resp. 300 Kč (nečlen).

Registrace přes Kalendář akcí na webu nebo na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz

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

DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

Vánoční muzikálové představení

Anděl Páně

Muzikál s andělem Petronelem a škodolibým čertem Uriášem vás dostanou do správné vánoční nálady. Rezervaci neodkládejte. Máme omezené množství vstupenek.

30. 11. 2024
od 19 hodin
Hudební divadlo Karlín



Vstupenky:

- Člen se ZPM: **390 Kč** (díky daru Zdeňka Červinky, děkujeme!)
- Ostatní členové: **790 Kč**

Registrace přes Kalendář akcí na webu nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz



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

DIVADLO: ANDĚL PÁNĚ

Muzikál s andělem Petronelem a škodolibým čertem Uriášem Vás dostane do správné vánoční nálady před první nedělí adventní.

KDY: 30.11. od 19:00

KDE: Hudební divadlo Karlín

REZERVACE UKONČENA

Pro více informací klikněte zde



REGISTRACE NA AKCE :

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

EPP – POMÁHEJ POHYBEM



Zapojte se s námi do tohoto projektu a pomozte nám pomocí pohybu nasbírat dostatek bodů v aplikaci EPP. Body můžete sbírat už teď “do zásoby”.

Aplikace zaznamenává pohyb uživatele (např. chůze, běh, jízda na kole, lyžování, ale třeba i běh na běžícím pásu v tělocvičně) a kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také generuje body.

Aplikace je optimalizována pro mobilní telefony s operačními systémy Apple iOS od verze 7, Android od verze 4.0 a Windows Phone od verze 8.1.

Pokud byste si s instalací a použitím nevěděli rady, samozřejmě Vám rádi pomůžeme.

POZVÁNKA ZE SPOLEČNOSTI E

Zajímá vás téma strachu a úzkostí? Máte strach o svůj život? Máte strach o život někoho blízkého? Chcete se naučit se svým strachem pracovat?

Pak přijměte pozvání na osobní setkání s PhDr. Lenkou Hulanovou na téma

“Práce se strachem a úzkostí”

30.11. od 10:00 v Městské knihovně v Praze - Opatov



Pro více informací klikněte [zde](#)



REGISTRACE NA AKCE :

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

VÁNOČNÍ TVOŘENÍ A PEČENÍ

Zveme Vás na společný předvánoční čas v Cerebru. Nejdříve si vyrobíme překrásného anděla, který poslouží jako dekorace vašeho domova nebo jako dárek blízkým, a poté budeme společně péct cukroví, které si také odnesete.

Na každou aktivitu se prosím hlase zvlášť!

KDY: 7.12.

**V KOLIK: od 11:00 tvoření
od 14:00 pečení**

KDE: v Cerebru

**CENA: tvoření 100 Kč člen / 200 Kč nečlen
pečení 200 Kč člen / 300 Kč nečlen**

Pro více informací či registraci klikněte zde

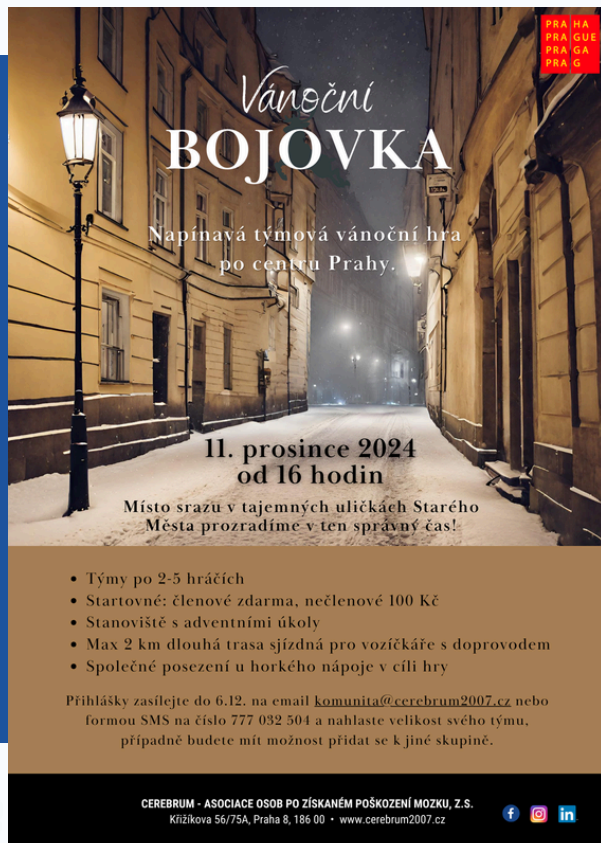


Vánoční tvoření a pečení
7.12.2024
v Cerebru

- Od 11 hodin se můžete těšit na tvořivou dílnu, v rámci které si vyrobíte překrásného anděla.
- Vstupné je 100 Kč (na materiál).
- Od 14 do 17 hodin potom budeme péci cukroví.
- Vstupné je 200 Kč (na veškeré suroviny, těsta budou připravená).

Na andělské tvoření i cukrovíkové pečení je třeba se přihlásit - na každou akci zvlášť, a to nejpozději do 2.12. na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz nebo na telefonu 777 032 504.

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



Vánoční BOJOVKA
Napínavá týmová vánoční hra po centru Prahy.

11. prosince 2024 od 16 hodin
Místo srazu v tajemných uličkách Starého Města prozradíme v ten správný čas!

- Týmy po 2-5 hráčích
- Startovné: členové zdarma, nečlenové 100 Kč
- Stanoviště s adventními úkoly
- Max 2 km dlouhá trasa s jízdou pro vozíčkáře s doprovodem
- Společné posezení u horkého nápoje v cíli hry

Přihlášky zasílejte do 6.12. na email komunita@cerebrum2007.cz nebo formou SMS na číslo 777 032 504 a nahlase velikost svého týmu, případně budete mít možnost přidat se k jiné skupině.

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

VÁNOČNÍ BOJOVKA

Po velkém úspěchu z minulého roku pro Vás znovu připravujeme napínavou týmovou vánoční hru po centru Prahy.

Rozdělíte se do týmů po 2-5 hráčích a Vaším úkolem bude obrážet různá stanoviště a plnit adventní úkoly. Trasa bude dlouhá max. 2 kilometry a sjízdna i pro vozíčkáře s doprovodem. Nakonec si vychutnáme horký nápoj v cíli hry.

KDY: 11.12. od 16:00 hodin

KDE: v centru Prahy

SRAZ: Staré Město Pražské - bude upřesněno

**Cena: členové zdarma
nečlenové 100 Kč**

Pro více informací či registraci (do 6.12.!) klikněte zde



REGISTRACE NA AKCE :

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

SAVE THE DATE

- Sportovní víkend - 11.-13.4.2025 - K-Triumpf Velichovky
- Jarní rekondiční pobyt - 8.-13.5.2025 - Sport relax hotel Na kopečku, Křinec
- Podzimní rekondiční pobyt - 13.-18.9.2025 - Penzion u Zámku, Pluhův Ždár

Registrovat se můžete již nyní na e-mailu info@cerebrum2007.cz

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY JAKO JSOU:

TKF / Jóga / Komunikační workshop / Pohybově taneční terapie
/ Šachy a deskovky

vždy naleznete v kalendáři na našem webu [ZDE](#).



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

Staňte se 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](#)