

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

ze všeho nejdříve bychom moc rádi poděkovali všem, kteří se aktivně zapojili do výzvy v aplikaci **EPP-Pomáhej pohybem** ať už tím, že sami sportovali nebo informaci o projektu sdíleli dál. Požadovaný počet bodů se podařilo nasbírat během jednoho týdne a dvou dnů. To je skvělé skóre. Moc a moc děkujeme.

Prosincové aktivity jsou v duchu vánoční atmosféry a příprav. Pokud jste tak ještě neučinili, registrujte se na **vánoční tvoření nebo pečení**, které proběhne tuto sobotu. Hned v následujícím týdnu se můžete těšit na **vánoční bojovku**. S kým se v centru Prahy potkáme?

**Od 20.12. - 3.1. je Cerebrum zavřené**, ale už první lednovou sobotu bychom s vámi rádi oslavili nový rok. Budeme trošku bilancovat, plánovat a také si povídat, jak jsme prožili Vánoce.

Celý program pravidelných i mimořádných aktivit najdete v našem kalendáři na webu, kde se můžete rovnou registrovat. Naplánujte si již nyní společně strávený čas s Cerebrem na leden.

Poklidný advent  
Váš team Cerebra

## PROSINEC 2024



**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](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nebo na telefonu 777 032 504.

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

## 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 se můžete zapojit do společného pečení cukroví, které si také odnesete.

**KDY:** v sobotu 7. 12.

**V KOLIK:** od 11:00 hod. tvoření anděla  
od 14:00 hod. pečení

**KDE:** v Cerebru

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

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

Registrace tvoření  
anděla **ZDE**

Registrace pečení  
cukroví **ZDE**

# VÁNOČNÍ BOJOVKA

Po velkém úspěchu z minulého roku pro Vás znovu připravíme 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 sjízdná i pro vozíčkáře s doprovodem. Nakonec si vychutnáme horký nápoj v cíli hry.

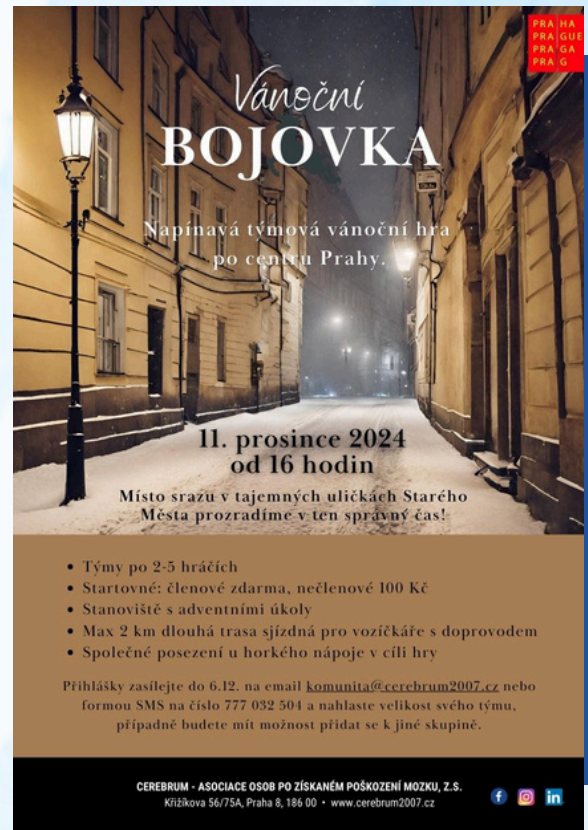
**KDY:** ve středu 11.12. od 16:00 hodin

**KDE:** V centru Prahy

**SRAZ:** Staré Město pražské - bude upřesněno

**Cena:** členové zdarma  
nečlenové 100 Kč / osoba

Pro více informací či registraci klikněte zde



**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 sjízdná pro vozíčkáře s doprovodem
- Společné posezení u horkého nápoje v cíli hry

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

CEREBRUM - ASOCIACE OSOBY ZÍŠKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.  
Křížkova 56/75A, Praha 8, 186 00 • [www.cerebrum2007.cz](http://www.cerebrum2007.cz)

## DÁRKOVÝ POUKAZ

Vánoce se blíží..., a tak jsme připravili pro Vaše blízké dárkové poukazy na aktivity v Cerebru:

- **komunitní aktivity dle výběru** v hodnotě 1000 Kč
- **lekce TKF** v hodnotě 900 Kč
- **lekce komunikačního workshopu** v hodnotě 1000 Kč
- **sportovní víkend** ve Velichovkách v hodnotě 3000 Kč

Poukazy objednávejte na emailu:

[info@cerebrum2007.cz](mailto:info@cerebrum2007.cz)

Pro více informací či registraci klikněte zde



**REGISTRACE NA AKCE :**

- na webu Cerebra
- na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)
- SMS na číslo 777 032 504





OD 20.12. - 3.1. 2025 JE CEREBRUM ZAVŘENÉ, ALE UŽ PRVNÍ LEDNOVOU SOBOTU BYCHOM S VÁMI RÁDI OSLAVILI NOVÝ ROK. BUDEME TROŠKU BILANCOVAT, PLÁNOVAT A TAKÉ SI POVÍDAT, JAK JSME PROŽILI VÁNOCE.

## 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](#)

## LEDEN 2025



# NOVOROČNÍ SETKÁNÍ

Přijďte společně oslavit nový rok a užít si příjemné chvíle v naší komunitě. Zhodnotíme rok 2024 a povíme si o přáních a plánech pro rok 2025.

My připravíme tříkrálový koláč a vás moc prosíme o nějaké dobroty na společný stůl. Zváni jsou všichni členové i nečlenové a zájemci ze strany veřejnosti, kteří by se k nám chtěli připojit a zjistit více o nás a o tom, co děláme.

**KDY:** v sobotu 4.1. od 15:00 hodin

**KDE:** v Cerebru

**Cena:** zdarma

Pro více informací či registraci klikněte zde



Srdečně vás zveme na tradiční  
**Novoroční setkání  
v Cerebru**

Přijďte společně oslavit nový rok a užít si příjemné chvíle v naší komunitě.

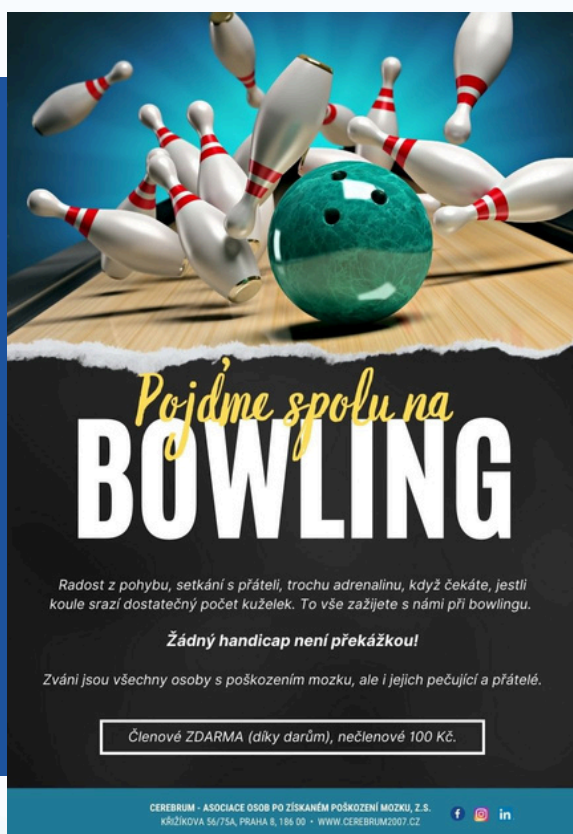
Zhodnotíme rok 2024 a povíme si o přáních a plánech na rok 2025.

My připravíme tříkrálový koláč a vás moc prosíme o nějaké dobroty na společný stůl.

**V sobotu 4. ledna 2025  
od 15 hodin v Cerebru**

Registrujte se přímo na webu z kalendáře aktivit nebo na [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)

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



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 OSOBY S ZÍŠKANĚM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.  
KRŽÍKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

## 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 a taky je fakt větší. Každopádně nás to nezastaví - žádný handicap není překážkou!

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

**KDY:** ve čtvrtek 9.1. od 17 hodin

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

**CENA:** členové zdarma (díky darům)  
nečlenové 100 Kč

Pro více informací či registraci klikněte zde



### REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)
- SMS na číslo 777 032 504



# 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 - 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

**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](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) do 8. 1. 2025.

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

Pro více informací či registraci klikněte zde



**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](mailto:komunita@cerebrum2007.cz) nejpozději do 26. 11. 2024.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB 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

Pro více informací či registraci klikněte zde



### REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu [komunita@cerebrum2007.cz](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)
- SMS na číslo 777 032 504

# REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2025 REZERVUJTE JIŽ NYNÍ



- K-Triumf Resort Velichovky: Prodloužený sportovní víkend 11. - 13.dubna
- Křinec: Jarní rekondiční pobyt 8. - 13.května
- Pluhův Žďár: Podzimní rekondiční pobyt 13. - 18.září

Rezervaci pošlete na [info@cerebrum2007.cz](mailto: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 spokojení.

Vaše odpovědi nám velmi pomohou. Děkujeme za váš čas.

[DOTAZNÍK VYPLNÍTE ZDE](#)



**SAVE  
THE DATE**

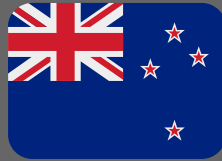
# SAVE THE DATE

17. února od 15:00 hodin v Cerebru:

Cestovatelská přednáška

## Nový Zéland

povídání nejen o zemi, ale také o životě zaměstnance ambasády



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



*Moc  
děkujeme!*



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](http://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](http://DARUJME.CZ)