

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

s novým měsícem pro vás máme připomínku akcí, které nás čekají v Cerebru během října.

Chtěli bychom upozornit především na **akce spojené s návštěvou zástupců islandské patientské organizace Heilaheill - 17. a 18.10.** Konference "Island a život neurologických pacientů" se můžete zúčastnit také on-line. Nebo přijďte osobně a spojte návštěvu s prohlídkou fotografií o Islandu a s následným obědem. Stačí se registrovat na náš e-mail: info@cerebrum2007.cz

V Cerebru je mnoho aktivit, které už našly místo v pravidelném **kalendáři**. Víte o všech novinkách? Jednak jsme přidali **další lekci TKF s Chipem**, a to ve **středu od 13:30 hod.**

Vyzkoušet můžete **tanečně-pohybovou terapii s Andělou** nebo **Nordic Walking s Evou**. Odreagovat se při **deskovkách** a víc potrápít hlavu při lekcích **šachu**, které jsou nyní každé úterý od 16:30. Pokud vám stávající nabídka nevyhovuje ať už náplní nebo časově, dejte nám svůj tip, co by vás do Cerebra přilákalo.

Nezapomeňte, že **každá prezentovaná aktivita níže má PROKLIK** rovnou do registračního formuláře, abychom vám přihlášení co nejvíce USNADNILI.

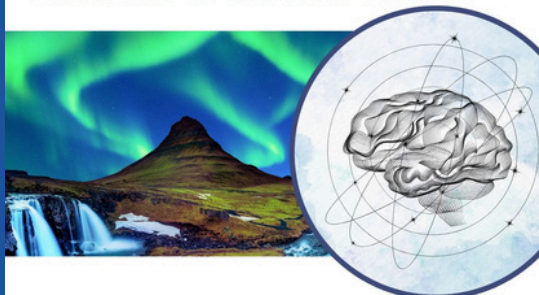
Jak už jste zvyklí, přinášíme zároveň nástin dění, které se chystá v dalším měsíci. Zorganizujte si tedy už nyní listopadový kalendář spolu s námi.

ŘÍJEN 2024

SAVE THE DATE



ISLAND: ŽIVOT NEUROLOGICKÝCH PACIENTŮ



Čtvrtek 17. října 2024
9:30 - 13:00

Rands Training
Budějovická 1550/15a

REGISTRACE DO
10.10.2024

na: info@cerebrum2007.cz

KONFERENCE: ISLAND A ŽIVOT NEUROLOGICKÝCH PACIENTŮ

Přijměte pozvání na tuto konferenci. Sice se lze zúčastnit také on-line, ale pokud máte možnost přijďte **PROSÍM OSOBNĚ**. Nejen, že se dozvíte zajímavosti o tom, jak se žije neurologickým pacientům na Islandu, jak jsou financované patientské organizace, ale můžete zde potkat inspirativní lidi. A co víc: k vidění bude výstava úžasných fotografií z Islandu a na závěr oběd.

KDY: čtvrtek 17.10. 9:30 -13:00

KDE: Rands Training, Budějovická 1550/15a

CENA: vstup zdarma včetně obědu

Pro více informací či
registraci klikněte zde

NORDIC WALKING

Pravidelný kognitivní trénink a pohyb udržuje váš mozek v kondici. Přijďte tedy na lekci Nordic Walking s Evou a užijte si pohyb na čerstvém vzduchu. Chůze s hůlkami přináší mnoho benefitů a je také pohlazením pro duši. Pokud hole ještě nemáte, Eva je na 1. lekci ráda zapůjčí. Lekce se koná **Vždy v úterý v 15:30**.

KDY: vždy v úterý od 15:30 hodin

KDE: Na ostrově Štvanice

SRAZ: U paty lávky "HolKa" v Karlíně

CENA: člen 220 Kč

nečlen 320 Kč

První ukázková lekce zdarma!

Pro více informací či registraci klikněte zde

NORDIC WALKING
s Evou

Pravidelný kognitivní trénink a pohyb udržuje váš mozek v kondici. Přijďte tedy na lekci Nordic Walking s Evou Kubánkovou a užijte si pohyb na čerstvém vzduchu.

Pokud hole ještě nemáte, Eva Vám je na 1. lekci ráda zapůjčí.

KDY: každé úterý od 15:30

KDE: na ostrově Štvanice (sraz u paty lávky HolKa v Karlíně)

CENA: člen 220 Kč / nečlen 320 Kč
1. ukázková lekce zdarma!

Přihlašování na e-mailu 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



ISLAND

Země ohně a ledu

V rámci projektu z Fondů EHP a Norska k nám zavítají zástupci z islandské neziskové organizace Heilaheill.



17. 10. 2024
9:30 - 13:00

Randls Training, Praha 4 - Budějovická

Mini konference na téma fungování patientských organizací na Islandu, záchrany pacientů s CMP a dalších zajímavosti.

Během konference, která bude zakončena obědem, můžete zhlédnout i výstavu fotografií z Islandu. Registrace zdarma na emailu info@cerebrum2007.cz

18. 10. 2024
od 14:00

Cerebrum

Odpolední povídání o krásách Islandu s islandskou delegací – o kráse této neobyčejné země, o polární záři atd. Nebude chybět ani občerstvení. Registrace na emailu komunita@cerebrum2007.cz.



Heilaheill

Island
Liechtenstein
Norway grants

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



O ISLANDU V CEREBRU: ZEMĚ OHNĚ A LEDU

V rámci projektu fondů EHP a Norska k nám zavítají zástupci z islandské neziskové organizace Heilaheill. Přijďte do Cerebra na odpolední setkání. Dozvíte se o činnosti této organizace, a také o přístupu k pacientům s poškozením mozku a afázií na Islandu. Budete mít prostor se zeptat na vše, co vás z této oblasti zajímá. **OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNO.**

KDY: Pátek 18.10. od 14:30 hodin

KDE: V Cerebru

CENA: 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

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: 1.10. a 15.10. od 10:30 - 12:00

KDE: v Cerebru

CENA: člen 150 Kč

nečlen 250 Kč

První ukázková lekce zdarma!

Pro více informací či
registraci klikněte zde

Zveme Vás na zbrusu nové lekce od září 2024

Kondiční cvičení s prvky tanečně-pohybové terapie

Taneční terapeutka Anděla přináší zcela nové pojetí pohybu.

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

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

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

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

CEREBRUM

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

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

POČÍTAČOVÁ MINIAKADEMIE POKRAČUJE!

- PÁTEK 18. 10. 2024 9:00-13:00 (VČETNĚ SPOLEČNÉHO OBĚDU)
- MÍSTO KONÁNÍ: MILEVSKÁ 2095/5, PRAHA 4
- KAPACITA: 5 OSOB / **ZDARMA** / PŘIHLÁŠENÍ MOŽNÉ POUZE NA VŠECHNY 3 DÍLY

OBSAH:

Základní znalosti při práci s počítačem

Outlook

Excel a Word

vhodné jako
podpora při
návratu do práce
po poškození
mozku



- POČÍTAČE PRO VŠECHNY ÚČASTNÍKY BUDDU NA MÍSTĚ K DISPOZICI
- PŘIHLAŠOVÁNÍ DO 31.10.2023 NA EMAILU KOMUNITA@CEREBRUM2007.CZ
- NEBO TELEFONU 777 032 504

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



POČÍTAČOVÁ AKADEMIE

Počítačová akademie pokračuje! Další díl se bude věnovat opět Excelu. Chcete si v něm utužit znalosti nebo se jej učit od nuly - vše je možné. Několik počítačů máme na zapůjčení, pokud nemáte vlastní. Máme nějaká volná místa, ale registraci dlouho neodkládejte.

KDY: Pátek 18.10. 9:00 - 13:00

KDE: Milevská 2095/5, Praha 4

CENA: zdarma, včetně obědu

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

VÝLET - RODNÝ DŮM ANTONÍNA DVOŘÁKA

Líbilo by se vám cestovat časem? Pak se s námi vydejte do Nelahozevsi, kde je dům, který vám otevře uši. Interaktivní muzeum Antonína Dvořáka vám umožní prožít příběh Dvořákových dětských let. Určitě vás nečeká žádná muzejní nuda.

A kdo by neměl dost, může zaskočit do nedalekého zámku - sídla rodu Lobkowiczů.

KDY: Sobota 19. 10. 2024

Pro více informací či registraci klikněte zde

s Cerebrum do rodného domu A. Dvořáka

Vyražte s námi do Nelahozevsi navštívit rodný dům Antonína Dvořáka!

Líbilo by se vám cestovat časem? Pak se s námi vydejte do Nelahozevsi. Interaktivní muzeum Antonína Dvořáka vám umožní prožít příběh Dvořákových dětských let.

sobota 19.10.2024

PŘIHLÁŠKY

☎ 777 032 504

✉ komunita@cerebrum2007.cz

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

ZVEME VÁS NA
HALLOWEENSKÉ TVOŘENÍ
V CEREBRU

PŘIJĚTE SI UŽÍT SPOLEČNÉ SOBOTNÍ ODPOLEDNE, I KDYŽ NEJSTE PŘÍZIVCI TOHOTO SVÁTKU. BUDEME TVOŘIT PODZIMNÍ VĚNCE, UPEČEME SI NĚJAKOU DOBRŮTKU, MŮŽEME VYDLABAT DÝNI A BUDEME SI POVÍDAT NEJEN O HISTORII HALLOWEENSKÝCH TRADIC.

26. ŘÍJNA 2024
14 - 17 HODIN

VSTUPNÉ: 200 Kč NA MATERIÁL

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA E-MAILU
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

HALLOWEENSKÉ TVOŘENÍ

Přijďte si užít společné sobotní odpoledne, i když nejste příznivci halloweenských tradic. Budeme tvořit halloweenské dekorace, upečeme podzimní štrůdl, vydlabeme dýni a budeme si povídat nejen o historii tohoto svátku.

KDY: Sobota 26. 10. od 14:00 do 17:00

KDE: v Cerebru

Vstupné: 200 Kč (na materiál)

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

BENEFIČNÍ KONCERT: SLOVANSKÉ TANCE

Zážitek klasické hudby v podobě benefičního koncertu, který pořádá Arcidiecézní charita Praha.

Výtěžek z akce půjde na podporu rekonstrukce Domova sv. Václava ve Staré Boleslavi, pod záštitou pražského arcibiskupa Mons. Jana Graubnera. Účinkuje Symfonický orchestr hl.m. Prahy a liberecký dětský sbor Severáček.

KDY: 31.10. od 19:00

REGISTRACE UKONČENA

Pro více informací klikněte zde

ARCIDIECÉZNÍ CHARITA PRAHA POŘÁDÁ
na podporu rekonstrukce Domova sv. Václava ve Staré Boleslavi,
pod záštitou pražského ARCIBISKUPA MONS. JANA GRAUBNERA

32. benefiční koncert
ANTONÍN DVOŘÁK
Slovanští tance

Účinkují:
čtvrtek 31. října 2024 od 19 hodin
SYMFONICKÝ ORCHESTR HL. M. PRAHY FOK
TOMÁŠ BRAUNER dirigent
Smetanova síň
Obecního domu v Praze 1
SEVERÁČEK
liberecký dětský sbor ZUŠ
SILVIE LANGROVÁ sbornířtyně

www.praha.charita.cz/koncert Uvádí VLADIMÍR KOŘEN

ORGANIZÁTOR: SYMFONICKÝ ORCHESTR HL. M. PRAHY FOK PARTNER: OBECNÍ DOM V PRAZE 1 SPONZOR: Severáček liberecký dětský sbor ZUŠ Arcidiecézní charita Praha
Nemůžete-li se koncertu zúčastnit a chcete-li podpořit jeho účel, zašlete, prosíme, finanční dar na bankovní účet veřejné sbírky na podporu Arcidiecézní charity Praha: 7499665500, variabilní symbol 10 2024. Děkuje se!

LISTOPAD 2024

KREV - CO 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

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



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

POJĚTE S NÁMI OPĚT DO RUDOLFINA. FORMOU AKTIVNÍHO WORKSHOPU SI PROHLÉDNĚTE A POSLECHNETE OBDIVUHODNÉ MNOŽSTVÍ BICÍCH NÁSTROJŮ. VSAĐÍME SE, ŽE NĚKTERÉ EXOTICKÉ PERKUSE VÁS PŘEKVAPÍ. DOZVÍTE SE, JAKÝ VLVÍV 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, NEJPOZDĚJI DO 31. 10. 2024.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRŽÍKOVÁ 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](mailto:komunita@cerebrum2007.cz)

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Kržíkova 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, že mají Čokoládové hory? Autentičnost zajistí Rhea, která z Filipín pochází. Přijďte si poslechnout její vyprávění. Opět potrénujeme angličtinu, ale jako obvykle, tlumočnick bude.

KDY: Pondělí 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 1. adventní neděli. Vytvoříme si adventní věnec / svícen, budeme si povídat a strávíme pěkné společné odpoledne. Materiál na tvoření připravíme.

KDY: v sobotu 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. Vytvoříme 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 OSOB PO ZISKANÉM POŠKOZENÍ 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 OSOB PO ZISKANÉM POŠKOZENÍ 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 dostanou do správné vánoční nálady před 1. 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

**SAVE
THE DATE**

SAVE THE DATE



Vánoční pečení v Cerebru 7. 12. 2024



Vánoční bojovka je zpět! Pište si již nyní do svých diářů datum 11. 12. 2024. Detaily sdělíme včas.

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 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)