

NEWSLETTER

Srdečně Vás zveme na

TANEČNÍ WORKSHOP v páru

- Přijďte si vyzkoušet tanec v páru, protože ve dvou se to lépe táhne!
- Když nebudete moci najít parťáka, dejte nám vědět a my Vám nějakého seženeme nebo se na hodině prostřídáme.
- Účast je ZDARMA!
- Přihlašování na emailu barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 777 117 832.

1. 2. 2024
16:00 - 18:00
v Cerebru



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

**PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA**

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



TANEČNÍ WORKSHOP

Rádi tančíte? Chcete si zatančit s parťákem? Poslechnout si dobrou hudbu a vyblbnout se? Přijďte na únorový párový taneční workshop! Bude se konat ve čtvrtek 1.2. od 16 do 18 hodin v Cerebru. Pokud byste neměli s kým přijít, nebojte se, prostřídáme se. Workshop bude ZDARMA. Těšíme se na Vás!

SKUPINOVÝ KOMUNIKAČNÍ WORKSHOP

Obáváte se běžných životních situací jako objednat si jídlo v restauraci, domluvit si schůzku nebo někam zavolat? Těmito situacemi Vás provedou Míša s Adélkou, které s Vámi tyto situace procvičí a poradí, jak komunikovat v běžném životě. Workshop proběhne ve středu 7.2. od 15 do 17 hodin v Cerebru.



KOMUNIKAČNÍ WORKSHOP

7. 2. 2024
od 15 do 17 hod
v Cerebru

Objednat si jídlo v restauraci, domluvit si schůzku, zavolat na úřad...

Komunikace je jednou z nejdůležitějších dovedností každého člověka.

S každodenní komunikací Vám poradí a situace s Vámi procvičí Míša s Adélkou.



Přihlášky zasílejte na e-mail 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



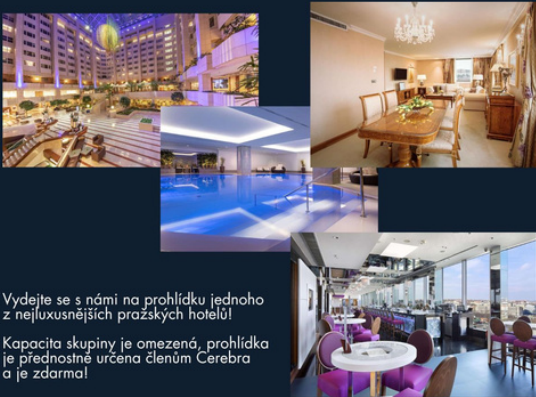
Společně Vás na prohlídku

HOTELU HILTON PRAGUE

v úterý 20. 2. 2024 od 13 do 15:30

Zajímá Vás, jak vypadají luxusní pokoje, ve kterých se pohybovali slavní zpěváci, známé osobnosti nebo třeba prezident USA?

Jak vypadají prostory, kde se pořádají plesy a soutěže a připravují tisíce chlebíčků a zákusků? A jak vypadá hotelové wellness?



Vydejte se s námi na prohlídku jednoho z nejluxusnějších pražských hotelů!

Kapacita skupiny je omezená, prohlídka je přednostně určena členům Cerebra a je zdarma!

Přihlášky zasílejte na e-mail barbora.vesela@cerebrum2007.cz nebo SMS na 777 117 832.

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

PROHLÍDKA HOTELU HILTON

Zajímá Vás, jak vypadají luxusní pokoje, ve kterých se pohybovali slavní zpěváci, známé osobnosti nebo třeba prezident USA? Jak vypadají prostory, kde se pořádají plesy a soutěže pro stovky lidí a připravují tisíce chlebíčků a zákusků?

To všechno můžete vidět při únorové exkurzi v hotelu Hilton Prague na Florenci. Prohlídka se bude konat v úterý 20.2. od 13 do cca 15.30 (v případě zájmu můžeme zůstat i déle). Počet míst je omezen na 15, exkurze je prioritně určena členům Cerebra a je zdarma.

KERAMICKÁ DÍLNA

V sobotu 24.2. od 14 do 16 hodin proběhne v Cerebru keramická dílna s Martinou Krutskou, která vede kurzy keramiky v Thomayerově nemocnici na oddělení dětské neurologie. V rámci dílny si budete moci vyrobit vlastní mističku. Všechny výrobky se následně odvezou vypálit a po vypálení na Vás budou čekat v Cerebru. Kapacita je omezená na 8 lidí, tak se neváhejte přihlásit co nejdříve! Cena pro členy je 100 Kč, pro nečleny 150 Kč.

Srdečně Vás zveme na

KERAMICKOU DÍLNU

s Martinou Krutskou

24. 2. 2024
od 14 do 16 hodin
v Cerebru

- Vyrobit si mističku
- Lektorka ji odveze vypálit
- Vyzvednete si ji hotovou v Cerebru

- 100 Kč pro členy
- 150 Kč pro nečleny

*Přihlášky zasílejte na e-mail
barbora.vesela@cerebrum2007.cz
nebo SMS na číslo 777 117 832.*



RELAXACE & DECHOVÉ CVIČENÍ



Umíte relaxovat? Vypnout mozek a celé tělo naprosto zklidnit?

Relaxace je součástí duševní hygieny
– pro někoho naprosto přirozená, a pro jiného nelehký úkol.



Ukázkové hodiny
ZDARMA:
v pondělí 5.2. a 19.2.
od 14 do 15 hodin
s Annou Beránkovou
v Cerebru

Umožněte vašemu mozku odpočívat – zaslouží si to!

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



RELAXACE A DECHOVÉ CVIČENÍ

Pro příznivce relaxace a minfullness máme skvělou zprávu! Od února budete mít možnost jednou za 14 dnů (v únoru konkrétně 5.2. a 19.2.) v Cerebru zklidnit svou mysl a tělo s Annou Beránkovou, zakladatelkou organizace BrainCzech. Únorové relaxace budou jako ukázkové zdarma. Pokud se Vám bude relaxace s Annou líbit, zařadíme ji do pravidelných komunitních aktivit!

OTEVÍRÁME DALŠÍ HODINY TKF

Díky velkému zájmu jsme otevřeli další pondělní lekce TKF s Evou od 12:00 do 13:30 (původní lekce od 10:00 do 11:30 samozřejmě zůstává).



Přidejte se do našich tréninkových skupin pro osoby po získaném poškození mozku



Skupinový trénink paměti a kognitivních funkcí

- Skupiny vedou ergoterapeuti **Chipo Malambo** a **Eva Kubánková**
- Forma setkání: **osobní** nebo **on-line** (přes Google Meet)
- Cena pro členy **300 Kč / 90 min**, pro nečleny 400 Kč / 90 min, **ukázková lekce zdarma**

"Při funkční kognitivní rehabilitaci zařazují jednoduché pohyby a doporučují klientům, aby do svých každodenních aktivit zařadili pohybové aktivity. Bylo prokázáno, že pohyb pomáhá zlepšovat kognitivní funkce a má i další zdravotní přínosy. Proto kromě kognitivních her a cvičení, vzájemného sdělování životních zkušeností, cvičení na rehabilitaci paměti, bude naše terapie využívat pohyb."

Ergoterapeut Chipo

TERMÍNY LEKcí:

PONDĚLÍ • 10:00 - 11:30 • **V CEREBRU**
• 12:00 - 13:30 • **V CEREBRU**
ČTVRTEK • 11:00 - 12:30 • **V CEREBRU**
• 13:00 - 14:30 • **ON-LINE**
• 14:30 - 16:00 • **V CEREBRU**

Kapacita skupin je omezená. Přihlášky pro nové zájemce zasílejte formou SMS na číslo **777 117 832** nebo e-mailem na **barbora.vesela@cerebrum2007.cz**

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



CHALLENGE MĚSÍCE - NOVINKA!

Zdravých výzev není nikdy dost! Jednak jsou ideální podporou našeho fyzického i psychického zdraví, a zároveň oživí aktivitu našeho komunitního centra.

Každý měsíc budete mít možnost zapojit se do konkrétní výzvy - splnit nějaký úkol - a jako důkaz nám poslat fotku. Obdržené fotografie poté zveřejníme, aby všichni viděli, jak odhodlané a skvělé máme členy a příznivce. Pojďme tedy odstartovat sérii výzev, u kterých se pobavíme a budeme mít hned lepší pocit, že jsme udělali něco dobrého pro sebe a své zdraví.

KULTURNÍ VÝZVA PRO MĚSÍC ÚNOR

Zajděte si prohlédnout jakoukoli kulturní památku, kterou máte rádi, nebo si už dlouho přejete vidět/navštívit. Udělejte fotografii a zašlete nám ji na Facebook, Instagram, nebo na email barbora.vesela@cerebrum2007.cz. Nezapomeňte nám napsat, jak se památka jmenuje a kde se nachází! Těšíme se na Vaše příspěvky!

PRAVIDELNÉ LEKCE V ÚNORU

- Šachy – 6.2. a 20.2. od 15:00 do 16:30
- Jóga – 13.2. a 27.2. od 10:30 do 11:30

Srdečně vás zveme na workshop

PLETENÍ KOŠÍKŮ Z PEDIGU

- v sobotu 9. 3. 2024 od 13 do 15 hodin
- v Cerebru
- pro členy za 150 Kč, pro nečleny za 200 Kč
(prosíme o uhrazení v hotovosti na místě)



Přihlášky zasílejte na e-mail 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

PLETENÍ KOŠÍKŮ Z PEDIGU

S blížícími se Velikonocemi jsme pro Vás připravili workshop pletení košíků. Bude se konat v sobotu 9.3. od 13 do 15 hodin.

JARNÍ VĚNCE

...kterými si budete moci na Velikonoce ozdobit vchod do svého bytu/domu či pokoje. Workshop navazuje na společné pletení košíků v sobotu 9.3. a proběhne od 15 do cca 17:30 hodin. Takže pokud budete mít volné sobotní odpoledne, hurá do Cerebra!

 Srdečně vás zveme na

SOBOTNÍ TVOŘIVÉ ODPOLEDNE

s tématem

jarní věnce

9.3.2024 | od 15 do 17:30 hodin
v Cerebru

- Velikonoce budou pomalu klepat na dveře – upleteme a nazdobíme si jarní věnce
- Můžete se těšit na oblíbený koláč servírovaný ke kávě a čaji.
- Cena činí 150 Kč pro členy a 200 Kč pro nečleny, vybírá se v hotovosti na místě.

Přihlášky zasílejte na e-mail
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



POJĎME SE SPOLEČNĚ PROJÍT PO STARÉ PRAZE!

V rámci pravidelných výletů Cerebra ještě v březnu zůstaneme v Praze, ale v dubnu už vyrazíme za její hranice!

V pátek 15.3. ve 14 hodin se sejdem u Národního divadla a vyrazíme společně na Kampu, navštívíme expozici "Kupka" v Muzeu Kampa, podíváme se na Werichovu vilu, kde se občerstvíme, a budeme pokračovat na Karlův most. Trasa 2 km je vhodná i pro vozíčkáře a méně mobilní členy.

Pokud máte kartičku ZTP nebo ZTP/P, bude pro Vás expozice "Kupka" zdarma. Pokud máte studentský nebo seniorský průkaz, cena je 100 Kč, pro ostatní 190 Kč. Děti do 6 let mají vstup zdarma.

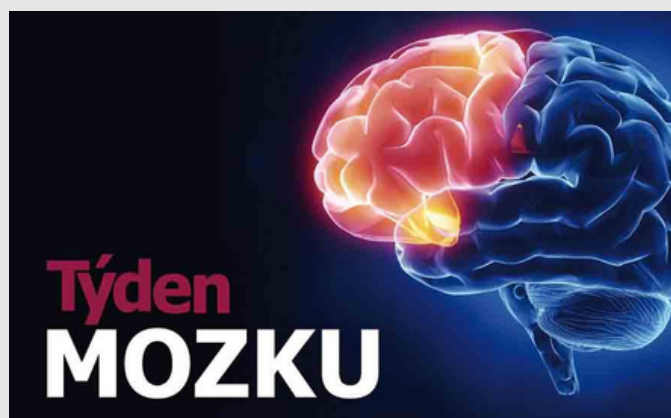
POZVÁNKA NA TÝDEN MOZKU

Druhý březnový týden od 11. do 17.3. se pod záštitou Akademie věd ČR koná TÝDEN MOZKU. Je to týden plný přednášek a workshopů na téma mozku a jeho uzdravení, zlepšování fungování atd.

Cerebrum bude mít v rámci Týdne mozku svůj stánek v sobotu 16.3. od 10 do 17 hodin. Přijďte nás podpořit!

A pokud byste nám chtěli jakkoli pomoci, určitě nám dejte vědět (777 117 832 nebo barbora.vesela@cerebrum2007.cz).

Více o programu Týdnu mozku v příštím oběžníku.



A V BŘEZNU OPĚT NA MUZIKÁL!

Už nyní pro Vás zařizujeme kulturu na březen! V sobotu 23.3. se společně vydáme na představení Rebelové do Hudebního divadla Karlín, kde máme zarezervovaná krásná místa kousek od pódia. Sejdeme se ve 14:30 před divadlem, představení začíná v 15 hodin. Kapacita je omezená – máme pouze 10 míst, tak s registrací neváhejte! Cena pro členy je 390 Kč (400 Kč hradí Cerebrum z daru), pro nečleny (plná cena) 790 Kč.



DIVADELNÍ KLUB
S CEREBREM

muzikál:
Rebelové

"Příběh jedné velké lásky (a několika dalších) zasazený do léta roku 1968."

23. 3. 2024
od 15:00 hodin
Hudební divadlo Karlín

Sraz v 14:30 před divadlem. Kapacita je omezená 10 místy, s registrací neváhejte!

Ceny:

- Členové Cerebra: **390 Kč**
- Ostatní - plná cena: **790 Kč**

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 117 832 nebo emailem na barbora.vesela@cerebrum2007.cz

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

PRAVIDELNÉ LEKCE V BŘEZNU

- Šachy – 5.3. a 19.3. od 15:00 do 16:30
- Jóga – 12.3. a 26.3. od 10:30 do 11:30

JARNÍ REKONDIČNÍ PRODLOUŽENÝ VÍKEND S IVETOU A JITKOU

Otevřeli jsme registraci na jarní rekondiční pobyt/prodloužený víkend s Ivetou a Jitkou, který se bude konat od středy 8. května (pozor je to svátek, začátek po obědě) do neděle 12. května (konec opět po obědě) ve Sport Relax Hotelu Na kopečku, Nové Zámky 55, 289 33 Křinec, Nymburk.

Můžete se těšit na množství sportovních aktivit, jak už samotný název Sport Relax Hotel napovídá. K dispozici budeme mít posilovnu, venkovní hřiště, bowling i speciálně upravená kola. A po vši té sportovní námaze nás bude čekat wellness a vířivka!

Chybět samozřejmě nebudou ani kreativní, sportovní a bláznivé i nebláznivé aktivity, co pro Vás Iveta s Jitkou vymýšlí - ti, kteří s námi jezdí, si určitě už umí představit :) A ti, co ještě nebyli, by je měli rozhodně vyzkoušet!

Dobrá zpráva je, že mohou jet i ti z Vás, kteří potřebují náročnější asistenci a bez pomoci by jet nemohli. Hotel je jednak plně bezbariérový a místo zajistíme i pro Vašeho asistenta, příbuzného, kamaráda (nebojte, rozhodně se s námi a Ivetou a Jitkou nudit nebudou!).

Je potřeba počítat s vlastní dopravou (případně se později domluvíme na společné cestě vlakem). Cena 6.000 Kč obsahuje ubytování (4 noci ve dvoulůžkovém pokoji), plnou penzi a veškerý program na 5 dnů. Po přihlášení je třeba složit zálohu ve výši 2.000 Kč a poté doplatek do 30. dubna. Počet míst je omezen a registrace přijímáme pouze do konce února, pak budeme muset hotelu potvrdit finální počty.

Prosíme o včasnou registraci na e-mail natasa.randlova@cerebrum2007.cz – ideálně co možná nejdříve, nejpozději však do 29. 2. 2024.

Těšíme se všichni (a nejvíce Jitka a Iveta:))!