

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

prázdniny jsou u konce, ale nemusíte být smutni! Věříme, že jste načerpali novou energii a dostatek hormonu štěstí díky sluníčku, pohybu a pobytu v přírodě.

S novým školním rokem jsme pro Vás připravili i my několik novinek. Jednou z nich je **NOVÁ FORMA NEWSLETTERU!**

Naše nové webové stránky jste již určitě zaregistrovali. Newsletter je s nimi nyní více propojený. Každá prezentovaná aktivita níže má **PROKLIK** rovnou do registračního formuláře, abychom vám přihlášení co nejvíce **USNADNILI**.

Pojďme si tedy připomenout program na září a zároveň nahlédnout pod pokličku příprav na další měsíce.

ZÁŘÍ 2024



Přidejte se do našich tréninkových skupin pro 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 LEKČÍ:

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 **777 032 504** nebo e-mailem na komunita@cerebrum2007.cz

TRÉNINK KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

Od září startuje rozvrh lekcí v plném rozsahu, tak jak jste byli zvyklí. Ještě jste na našich lekcích nebyli, ale chtěli byste si je vyzkoušet? Neváhejte, přijďte a nenechte mozek zahálet! Volná místa máme a rádi vytvoříme další skupinu. Trénink probíhá také v on-line režimu.

CENA: člen **300 Kč**

nečlen **400 Kč**

První ukázková lekce zdarma!

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 první lekci ráda zapůjčí. Lekce se koná **Vždy v úterý v 15:30**.

KDY: první lekce 3. září 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 OSOBY PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
KRŽÍKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ

Procvičíte ruce,
zaměstnáte hlavu!

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

3. září 2024
od 15 hodin

**ORIGAMI
WORKSHOP**

Ať už jste začátečník nebo mistr, přijďte na jedinečný workshop v angličtině s lektorkou Rumi.

Cena: 100 Kč

Přihlášky na e-mailu
komunita@cerebrum2007.cz
nebo SMS na 777 032 504.

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

ORIGAMI WORKSHOP V ANGLIČTINĚ

Baví Vás origami nebo se chcete naučit skládání rozličných motivů z papíru? Zaměstnáte a procvičíte nejen ruce, ale i hlavu. Lektorka Rumi povede kurz v angličtině. Před vámi je nová výzva, ale ničeho se nebojte, tlumočnicka bude. A společně si užijeme opět spoustu zábavy!

KDY: Úterý 3. 9. 2024 od 15 hodin

KDE: V Cerebru

CENA: 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

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!
Vždy 1x měsíčně v úterý

KDY: 3.září od 10:30 - 12:00 hodin
17. září od 15:00 - 16:30 hodin
KDE: v Cerebru
CENA: člen 150 Kč
nečlen 250 Kč
První ukázková lekce zdarma!

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.

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

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

CEREBRUM

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

Srdečně Vás zveme na

PRAHA
PRAHA
PRAHA

STŘEDEČNÍ ODPOLEDNE DESKOVÝCH HER

Deskovky zařazujeme do našeho pravidelného rozvrhu - přijďte potrápit své mozkové závity!

VSTUP PRO ČLENY ZDARMA
OSTATNÍ 50 Kč

4.9.
a 18.9.
od 15 hodin

Registrace: komunita@cerebrum2007.cz / 605 576 777

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

ZÁŘIJOVÉ ODPOLEDNE DESKOVÝCH HER

Deskovky od září zařazujeme do našeho pravidelného rozvrhu. Bude to prostor potrápit naše hlavičky, někdy i jemnou motoriku, ale především užít si spoustu zábavy. Věříme, že vám ukážeme hry, které ještě neznáte. I vy můžete přinést vaši oblíbenou hru a naučit ji ostatní.

KDY: Středy 4. a 18.9. od 15 hodin
KDE: v Cerebru
CENA: členové zdarma
ostatní 50 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

KARLÍNSKÝ DEN PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Tento rok proběhne již 4. Karlínský den pro duševní zdraví. Téma letošního ročníku je „*O strachu a odvaze*“.

Na akci na vás budou čekat odborníci a organizace, které poskytují různé služby v oblasti podpory duševního zdraví. Můžete se také těšit na moderované diskuze s odborníky, workshopy relaxačních technik, mindfulness a canisterapii. Cerebrum se svým stánkem tam samozřejmě nesmí chybět. Přijďte nás pozdravit a podpořit.

KDY: Sobota 14. 9. 2024 od 10 do 18 hodin

KDE: Karlínské náměstí u kostela

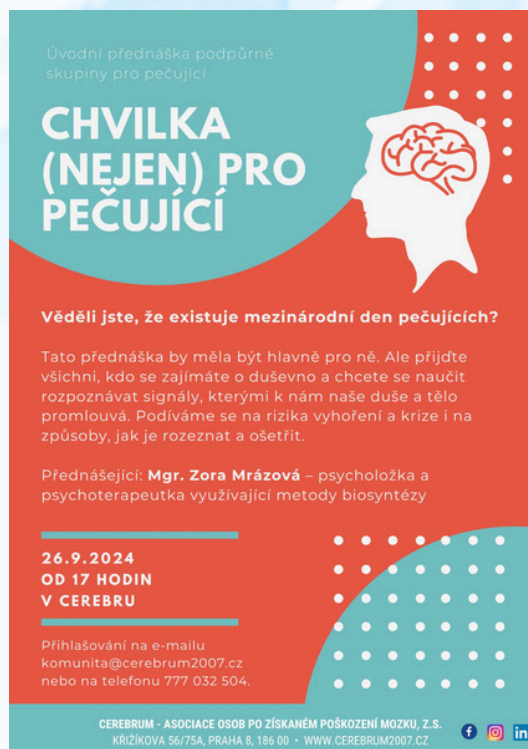
CHVILKA (NEJEN) PRO PEČUJÍCÍ

Věděli jste, že existuje mezinárodní den pečujících? Tato přednáška by tedy měla být hlavně pro ně. Ale přijďte všichni, kdo se zajímáte o duševno, chcete se naučit rozpoznávat signály, kterými k nám naše duše a tělo promlouvá. Podíváme se na rizika vyhoření a krize i na způsoby, jak je rozeznat a ošetřit.

KDY: Čtvrtek 26. 9. od 17 hodin

KDE: v Cerebru

Přednášející: Mgr. Zora Mrázová - psycholožka a psychoterapeutka využívající metody biosyntézy



Uvodní přednáška podpůrné skupiny pro pečující

CHVILKA (NEJEN) PRO PEČUJÍCÍ

Věděli jste, že existuje mezinárodní den pečujících?

Tato přednáška by měla být hlavně pro ně. Ale přijďte všichni, kdo se zajímáte o duševno a chcete se naučit rozpoznávat signály, kterými k nám naše duše a tělo promlouvá. Podíváme se na rizika vyhoření a krize i na způsoby, jak je rozeznat a ošetřit.

Přednášející: **Mgr. Zora Mrázová** – psycholožka a psychoterapeutka využívající metody biosyntézy

**26.9.2024
OD 17 HODIN
V CEREBRU**

Přihlašování na e-mailu
komunita@cerebrum2007.cz
nebo na telefonu 777 032 504.

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



DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

Romantická komedie s chytrým humorem:

Na zlatém jezeři

Příběh o rodinných vztazích, střet generací a zajímavý pohled na stáří s jedinečnou Simonou Stašovou.

**27. 9. 2024
od 19:00
Divadlo ABC**

Sraz v 18:30 před divadlem. Kapacita je omezená, místo garantujeme zaplacením vstupenky.

Ceny:

- ZTP, ZTP/P: 50 Kč
- Členové se ZPM: 280 Kč / ostatní členové: 350 Kč
- Plná cena: 550 Kč

Přihlášky zasílejte formou SMS na 605 576 777 nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz nejpozději do 31. 8. 2024.

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

DIVADELNÍ KLUB

Romantická komedie s chytrým humorem.
Simona Stašová v hlavní roli matky rodu.

KDY: v pátek 27. 9. od 19 hodin

KDE: Divadlo ABC

CENA: ZTP/P 50 Kč

členové se ZPM 280 Kč

ostatní členové 350 Kč

nečlenové 550 Kč

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

NA VÝLET DO PODĚBRAD!

Poznejte rodiště slavné minerálky. Užijeme si společně lázeňskou atmosféru, procházku po kolonádě i degustaci minerálních pramenů. Nemíneme ani zámek, kde vás jistě nadchne galerie srdcí pod širým nebem. A najdeme pěknou kavárničku, protože k lázeňské idylce kávačka a dortík rozhodně patří.

KDY: Sobota 28. 9. 2024

SRAZ A DOPRAVA: bude upřesněno



s Cerebrum
do Poděbrad

Poznejte rodiště slavné minerálky!
Lázeňská atmosféra
Procházka po kolonádě
Degustace minerálních pramenů
Návštěva zámku
Galerie srdcí pod širým nebem

A najdeme pěknou kavárničku, protože k lázeňské idylce kávačka a dortík rozhodně patří!

**SOBOTA
28.9.2024**

PŘIHLÁŠKY
☎ 777 032 504
✉ komunita@cerebrum2007.cz

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, z.s.
KŘÍŠKOVA 56/75A, PRAHA 8, 188 00 - WWW.CEREBRUM2007.CZ

NAŠE TIPY NA ZÁŘÍ

Subterra Open Weekend od 20. do 22. 9. 2024

Cesta za snem organizuje v Doksech víkend, který je nabitý spoustou zábavy, sportu, setkávání. Prožijete den plný soutěží na suchu i ve vodě. Je možnost si s asistencí **vyzkoušet různé sporty**, které byste se báli vyzkoušet nebo se Vám ani taková příležitost nenaskytla. Láká Vás jízda na paddleboardu, v kajaku nebo na raftu? Chcete si vyzkoušet florbal, lukostřelbu nebo discgolf? Potom je tohle přesně akce pro vás. **Žádný handicap není překážkou!**

Zde najdete bližší informace: [SUBTERRA OPEN WEEKEND \(cestazasnem.cz\)](https://cestazasnem.cz)

Někteří z vás se nedostali na náš rekondiční pobyt nebo se jim termín nehodil. Tohle by mohla být velmi přijatelná náhrada.

Cena za celý víkend (kompletní sportovní a kulturní program, ubytování a strava na 2 noci, včetně parkování) činí 1.800 Kč dospělí / 1.350 Kč pro děti.

Registrace je možná až do 11. 9. 2024 na tomto odkazu:

[Přihlášení na Subterra Open Weekend 2024 \(google.com\)](#)

Společnost E - virtuální skupiny

Společnost E je asociace, která šíří osvětu o **epilepsii**. Mimo jiných aktivit pořádá také různé webináře a setkání pro lidi s epilepsií.

Principem setkání je otevřeně hovořit o svých pocitech, strachu, nejistotách, naslouchat ostatním, ptát se a společně hledat možná řešení v respektujícím prostředí.

Bližší informace, najdete je na tomto odkazu: [Virtuální skupiny - Společnost E \(spolecnost-e.cz\)](https://spolecnost-e.cz)

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY V ZÁŘÍ

- TKF:
 - pondělní (s Evou) 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. (10:00 - 11:30 a 12:00 - 13:30)
 - čtvrteční (s Chipem) 5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9.
- Jóga 10.9. / 24.9. (10:30 - 11:30)
- Komunikační workshop 11.9. / 25.9.
- Pohybově taneční terapie (s Andělou) 3.9. (10:30 - 12:00) / 17.9. (15:00 - 16:30)
- Šachy 10.9. / 24.9.
- Deskovky 4.9. / 18.9.

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

ŘÍJEN 2024

DIVADELNÍ KLUB
S CEREBREM

divadelní představení
Oddací list
Originální rodinná komedie s Tatjanou Medveckou.

5. 10. 2024
od 19 hodin
Divadlo Rokoko

Ceny:

- Členové se ZPM: 170 Kč
- Ostatní členové: 250 Kč
- Plná cena: 330 Kč

Přihlášky zasílejte formou SMS na 777 032 504 nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz nejpozději do 12. 9. 2024.

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

DIVADELNÍ KLUB

Originální rodinná komedie s Tatjanou Medveckou. Dovedete si představit, že by budoucí tchyně po vás vyžadovala oddací list rodičů? Pojd'te se s námi do divadla podívat, jak se s touto situací vypořádali protagonisté této hry.

KDY: Sobota 5. 10. od 19 hodin

KDE: Divadlo Rokoko

Cena: členové se ZPM 170 Kč
ostatní členové 250 Kč
nečlenové 330 Kč

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

POČÍTAČOVÁ AKADEMIE POKRAČUJE!

V pátek 18. 10. 2024 od 9:00 do 13:00 (včetně oběda). Další díl se bude věnovat opět Excellu. Chcete si v něm utužit znalosti nebo se jej učit od nuly? Vše je možné! Několik počítačů máme k zapůjčení, pokud nemáte vlastní.

Vstup zdarma.

Registrace na emailu komunita@cerebrum2007.cz, příp. 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. KRÁŽKOVÁ 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. KRÁŽKOVÁ 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

**SAVE
THE DATE**

SAVE THE DATE

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? Pak si rezervujte v diáři termín 5. 11. 2024 od 15 hodin. Čeká nás velmi zajímavá přednáška v Cerebru organizovaná Synlabem od Mgr. Ireny Procházkové - specialistky v oboru klinické hematologie.

Z bicí kuchyně - vzdělávací program České filharmonie: 7. 11. 2024 od 14 hodin (aktivní workshop s velkým množstvím různých druhů bicích nástrojů - tradičních i exotických)

Adventní tvoření v Cerebru - 23. 11. 2024

Divadelní klub - Hudební divadlo Karlín - Anděl Páně - 30. 11. 2024 od 19 hodin

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.



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.cerebrum2007.cz)