

NEWSLETTER

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

za oknem se už hlásí jaro a my pro vás máme obvyklý přehled našich komunitních aktivit na následující dva měsíce.

Neodmyslitelnou součástí každého měsíce je společná návštěva **divadla** a rovněž cestovatelská **přednáška**. V březnu se těšte na cestu po **Ázerbájdžánu**. Znovu připomínáme, že přednášky je možné sledovat také **on-line**, pokud vám jakékoliv okolnosti neumožňují přijít do centra.

Chcete vědět, jak se připravuje rozhlasové vysílání a jak funguje studio? Pojd'te s námi na exkurzi do **Českého rozhlasu**.

22.3. máme na programu společnou procházku v rámci akce **Pochod pro mozek**. Znáte tuto iniciativu, která upozorňuje na důležitý fakt, že zdraví mozku začíná pohybem? Pokud to k nám máte daleko, vyrazte na pochod s rodinou nebo kamarády a **podělte se s námi o počet nachozených kilometrů**. Jaké číslo dáme dohromady?

Znovu připomínáme náš **Instagram**, kde můžete sledovat veškeré aktuální dění a zapojte se do **středečního cyklu rozcviček pro mozek** od Evy. Někdy to je opravdu výzva.

Váš team Cerebra

BŘEZEN 2025



Arte workshop s Terkou
Malování na textilní tašky

5. března 2025 od 15:30 v Cerebru
pro členy za 150 Kč / pro nečleny za 250 Kč

Textilní tašky jsou hit - přijďte si ozdobit tu svoji!

Přihlašování do 21.2.2025

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

ARTE-TERAPEUTICKÝ WORKSHOP S TERKOU

Malování na textilní tašky.

Textilní tašky jsou hit. Přijďte si ozdobit svou vlastní. Vyberete si vlastní techniku a v kreativě se meze nekladou.

KDY: ve středu 5.3. od 15:30 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové 150 Kč

nečlenové 250 Kč

Přihlašování do 21.2.2025.

Pro více informací či
registraci klikněte zde

POČÍTAČOVÁ AKADEMIE

Další díl se bude věnovat práci se sociálními sítěmi (Instagram, Facebook aj.) a kybernetické bezpečnosti při práci na sociálních sítích - hesla, prevence hackerských útoků a podvodných zpráv. Několik počítačů máme k zapůjčení. Workshop je i pro nové zájemce, nejen pro ty co absolvovali předchozí díly!

KAPACITA JIŽ NAPLNĚNA! Možnost přihlásit se jako náhradník.

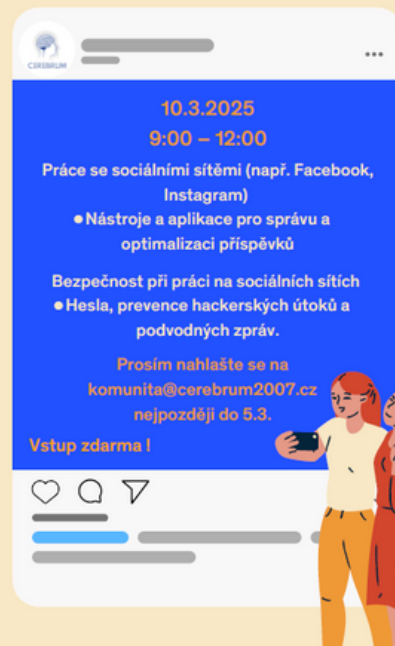
KDY: v pondělí 10.3. od 9 do 12 hodin

KDE: Milevská 2095, Praha 4

CENA: zdarma

Pro více informací či registraci klikněte zde

Práce se sociálními sítěmi a kybernetická bezpečnost



ODPOLEDNE DESKOVÝCH HER

Přijďte potrápit hlavičky, 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: ve čtvrtek 6.3.

ve středu 12. 3. a 26. 3.

KDE: v Cerebru

CENA: členové ZDARMA
nečlenové 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



Akademie věd pořádá již 26. ročník festivalu TÝDEN MOZKU. Je to festival nejnovějších objevů a trendů ve výzkumu mozku a neurovědách. Připravují se přednášky, interaktivní workshopy a setkání s předními odborníky.

Cerebrum se do programu také aktivně zapojí. Náš stánek najdete **v sobotu 15.3. od 10:00 - 18:00 hod.** přímo v Akademii věd na Národní třídě, kde budeme informovat o naší činnosti a aktivitách, měřit tlak a seznamovat veřejnost s přínosem tréninku kognitivních funkcí.

Podpořit nás můžete jako návštěvníci nebo nám pomoci jako dobrovolníci. Přihlaste se na emailu: komunita@cerebrum2007.cz

Pro více informací klikněte zde

Exkurze do Českého rozhlasu

- **KDY?** 17. března 2025 od 13:30
- **SRAZ?** ve 13:10 před budovou Českého rozhlasu, Vinohradská 12
- **REGISTRACE?** do 4.3.2025

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

EXKURZE DO ROZHLASU

Chcete vidět místo, odkud vysílá vaše oblíbená stanice? Zajímá vás, jak funguje studio a kde se připravuje vysílání? Poznejte historii i současnost v rámci cca hodinové prohlídky.

Provádět vás budou současní pracovníci rozhlasu, kteří vědí o provozu a osobnostech spoustu zajímavých věcí, a tak se jistě při této exkurzi nudit nebudete.

KDY: v pondělí 17.3. od 13:30 hodin

KDE: Český rozhlas

SRAZ: před budovou Českého rozhlasu, Vinohradská 12, ve 13.10. hod.

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

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: ÁZERBÁJDŽÁN

Fascinující země, která spojuje Evropu s Asií. Zjistíte, jak moderní Baku kontrastuje s nedotčenou přírodou Kavkazu. Je také zemí plnou vzorů - od nádherně tkaných koberců, které jsou součástí UNESCO dědictví, až po zdobné ornamenty v architektuře i tradičním odívání.

To vše nám přijde vyprávět malířka Heyran Mustafa-Zade, která je původně z Baku a o své rodné zemi vypráví s nadšením a neuvěřitelnou energií.

Možnost on-line připojení! Pište si o link na komunita@cerebrum2007.cz

KDY: v úterý 18.3. od 15 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové zdarma
nečlenové 100 Kč

Pro více informací či
registraci klikněte zde

ÁZERBÁJDŽÁN

úterý

Země plná vzorů

18. března
2025

od 15 hodin
v Cerebru

vstup
zdarma

Fascinující země, která spojuje Evropu s Asií. Zjistíte, jak moderní Baku kontrastuje s nedotčenou přírodou Kavkazu. Je také zemí plnou vzorů - od nádherně tkaných koberců, které jsou součástí UNESCO dědictví, až po zdobné ornamenty v architektuře i tradičním odívání.

To vše nám přijde vyprávět **Heyran Mustafa-Zade**

Registrace na čísle 777 032 504 nebo na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz.



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



BOWLING

Zima nás zahнала 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: ve čtvrtek 20.3. od 17 hodin

KDE: Xbowling Prosek, Praha 9 (metro Střížkov)

CENA: členové ZDARMA (díky darům)
nečlenové 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 OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křížkova 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

POCHOD PRO MOZEK

Zdraví mozku začíná pohybem. Pojd'te s námi na procházku v rámci akce Pochod pro mozek.

Projdeme se po Štvanici a vrátíme se zpět do centra ke společnému posezení. Čerstvý vzduch zlepšuje náladu, zvyšuje schopnost koncentrace a obnovuje pozornost, tak se můžete těšit i na různé mozkohrátky.

KDY: v sobotu 22.3. od 14 hodin

KDE: sraz v Cerebru (procházka po Štvanici)

**CENA: členové ZDARMA
nečlenové 50 Kč**

Pro více informací či
registraci klikněte zde

Zdraví mozku začíná pohybem.
Vydejte se spolu s námi na procházku v rámci akce

Pochod pro mozek

Projdeme se po Štvanici a vrátíme se zpět do
našeho centra ke společnému posezení.

22. BŘEZNA 2025 OD 14 HODIN

Sraz v Cerebru -> procházka -> společné posezení



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



DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

divadelní představení

Obchodník s deštěm

optimistický příběh o znovunalezeném sebevědomí
a radosti ze života

**29. 3. 2025
od 19 hodin**

Divadlo na Vinohradech

Ceny:

- Členové: **170 Kč**
- Nečlenové: **340 Kč**

Počet vstupenek je omezený!



Registrujte se přímo na webu
z kalendáře aktivit nebo emailem na
komunita@cerebrum2007.cz
nejpozději do 28. 2. 2025.



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



DIVADLENÍ KLUB: OBCHODNÍK S DEŠTĚM

Nenechte si ujít slavnou komedii, v níž na svět přší naděje. Optimistický příběh o znovunalezeném sebevědomí a radosti ze života. Můžete se těšit na Marka Lamboru v titulní roli Billa Sturbucka.

Vstupenky rozebrány! Možnost přihlásit se jako náhradník.

KDY: v sobotu 29.3. od 19 hodin

KDE: Divadlo na Vinohradech

**CENA: členové 170 Kč
nečlenové 340 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

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY JAKO JSOU:

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

vždy naleznete v kalendáři na našem webu [ZDE](http://www.cerebrum2007.cz).

DUBEN 2025

VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ

Nejvyšší čas připravit výzdobu na Velikonoce, které jsou již za rohem.

Ozdobíme jarní věnce, připravíme něco dobrého ke kávě a prožijeme pěkné společné odpoledne.

KDY: v sobotu 5.4. od 14 hodin

KDE: v Cerebru

**CENA: členové 200 Kč
nečlenové 300 Kč**

Pro více informací či
registraci klikněte [zde](http://www.cerebrum2007.cz)



DIVADLENÍ KLUB: GOLEM

Vydejte se s námi na výlet po stopách legendy o pražském Golemovi. V hudebně-divadelní koláži budeme bloudit staletími a vyprávět příběh pražské židovské komunity, která tolik přispěla k jedinečnému genu loci i kulturnímu bohatství tohoto města. Co z jejího odkazu zbylo dnes? Císařův pekař, butiky v Pařížské a tričko s Kafkou? Pojďte znovu objevovat zmizelá místa, (polo)zapomenuté příběhy i ztracené osudy. Možná nakonec přijde i sám Rabi Löw!

KDY: v neděli 27.4. od 17 hodin

KDE: Divadlo v Dlouhé, Dlouhá 39, Praha 1

**CENA: osoby s kartičkou ZTP 1 Kč
členové bez kartičky ZTP 160 Kč
nečlenové 280 Kč**

Pro více informací či
registraci klikněte [zde](http://www.cerebrum2007.cz)

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: INDONÉSIE

Indonésie je největším souostrovím světa. Je neskutečně rozmanitá - na každém ostrově se setkáte s jinými kulturami, zvyky, jazyky, lidmi i jejich obyčejí.

Je vyhlášená svou kuchyní, přírodními krásami a pamětihodnými chrámy. Přijďte si poslechnout vyprávění tentokrát z pohledu tří členů jedné rodiny, kterou tato země uchvátila.

Možnost on-line připojení! Pište si o link na komunita@cerebrum2007.cz

KDY: v pondělí 28.4. od 15 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové zdarma
nečlenové 100 Kč

Pro více informací či registraci klikněte zde

pondělí
28. dubna 2025
od 15 hodin v Cerebru
vstup pro členy zdarma / ostatní 100 Kč

INDONÉSIE

Největší souostroví světa pohledem třech členů jedné rodiny

Indonésie je neskutečně rozmanitá - na každém ostrově se setkáte s jinými kulturami, zvyky, jazyky, lidmi i jejich obyčejí.

Je vyhlášená svou kuchyní, přírodními krásami i pamětihodnými chrámy. Přijďte si poslechnout vyprávění, tentokrát z pohledu tří členů jedné rodiny, kterou tato země uchvátila.

Registrace na: komunita@cerebrum2007.cz / 777 032 504



Pokračování v sérii oblíbených cestovatelských přednášek s besedou pro nadšené dobrodruhy

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



REKONDIČNÍ POBYTY 2025

Přijďte se k nám na oblíbený jarní

REKONDIČNÍ POBYT

PŘEDNOSTNĚ PRO ČLENY CEREBRA
NOVÉ ZÁMKY - KŘINEC
8.-12.5.2025
S ANDY

Prodloužený rekondiční víkend plný intenzivní skupinové terapie, ale také příležitost poznat nové přátele, prožít čas v přírodě a vyzkoušet zajímavé aktivity.

- Plně bezbariérové, vhodné pro vozíčkáře
- Po celou dobu bude přítomná fyzioterapeutka a ergoterapeutka
- Lekce skupinové komunikace
- Spousta sportovních aktivit, abychom se dostali na léto do kondice / BOWLING
- Doprava vlastní, případně společně vlakem
- Záloha (nevratná) 2.000 Kč po přihlášení, doplatek do 30. 4. 2025

6.000 Kč
ZA 4 NOCI
S PLNOU PENZÍ
A KOMPLETNÍM PROGRAMEM

V případě zájmu prosím kontaktujte Natašu Randlovou na čísle 602 330 897 nebo na emailu natasa.randlova@cerebrum2007.cz nejpozději do 28. 2. 2025.



Cerebrum - Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.
Křížkova 56/75A, Praha 8 • telefon: 777 032 504 • www.cerebrum2007.cz

REKONDICE S ANDY

Zveme Vás na jarní rekondici s Andy - víkend plný intenzivní skupinové terapie, ale také příležitost poznat nové přátele, prožít čas v přírodě a vyzkoušet zajímavé aktivity.

Klikněte na odkaz níže a dozvíte, co vše Vám pobyt může nabídnout.

Kapacita je naplněna! Možnost přihlásit se jako náhradník.

KDY: od 8. do 12. května

KDE: Nové Zámky - Křinec

CENA: 6000 Kč

REGISTRACE: natasa.randlova@cerebrum2007.cz

Pro více informací či registraci klikněte zde

PODZIMNÍ REKONDIČNÍ POBYT: PŘEDBĚŽNÁ REZERVACE

Pluhův Ždár: od 13. - 18. září 2025

Rezervace na emailu: info@cerebrum200.cz nebo natasa.randlova@cerebrum2007.cz



SAVE THE DATE

- Divadelní klub: Divadlo Hybernica - Tarzan - 17.5. v 18:00 hod.
Registrovat se můžete již nyní na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz

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



*Moc
děkujeme!*



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

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



**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**