

NEWSLETTER

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

léto je čas dlouhých večerů, setkávání a inspirace. A my jsme pro vás na červen připravili opravdu pestrý program, který oživí vaše dny a přinese chvíle sdílení a radosti.

Věříme, že i počasí se umoudří a my si společně užijeme všechny venkovní aktivity, které jsme naplánovali.

Do pravidelného programu jsme zařadili kondiční cvičení s Gábi, které bude ve 14-tidenním intervalu vždy ve středu a první lekce nás čeká hned 4.6.

Opět se můžete těšit na fotografický workshop. Profi foták tentokrát vyměníme za mobilní telefon, který má každý z nás v kapse a s jehož pomocí se naučíme vykouzlit krásné fotografie.

Na výlet se vydáme do Hradce Králové, kde si stejně jako loni užijeme vyhlídkové lety.

Začátek prázdnin pak přivítáme piknikem na Štvanici, jehož součástí bude turnaj v pétanque. Máte tedy ještě spoustu času na trénink přesného hodu.

I v červnu máme termín pro virtuální skupinu, která je bezpečným prostorem pro sdílení, motivaci i předávání zkušeností. Zverme (nejen) mimopražské a také pečující.

V on-line prostoru nově nabízíme individuální tréninky komunikace s prvky logopedie. Lekce, které jsou díky daru za velmi výhodnou cenu, si domluvíte na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz.

Může se stát, že se vám newsletter nezobrazí celý. Nezapomeňte proto kliknout na odkaz "Zobrazit celou zprávu", ať vám neunikne žádná zajímavá aktivita.

Váš team Cerebra

Pilotní projekt!
Zvýhodněná cena



**INDIVIDUÁLNÍ
TRÉNINK
KOMUNIKACE
S IVOU ON-LINE**

Termíny dle domluvy
Začínáme 1. 6. 2025!

Komunikace je jednou z nejdůležitějších dovedností každého člověka.

- Obsahem lekcí je práce s textem, cvičení na zlepšení porozumění, vyjadřování, soustředění i paměti (nejen) během konverzace.
- Zaměříme se na každodenní komunikaci formou simulace rozhovorů, například s přáteli, rodinou či v zaměstnání.
- Tréninky rozvíjí dovednosti v oblasti verbální i neverbální komunikace a jsou přizpůsobené zájmům, potřebám i tempu klienta.

Děkujeme za finanční podporu společnosti Pöttinger.

- Cena pro členy: 250 Kč (150 Kč hrazeno z daru)
- Cena pro nečleny: 400 Kč
- První ukázková lekce ZDARMA

Přihlášky zasílejte na e-mail komunita@cerebrum2007.cz nebo SMS na číslo 773 540 589.

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

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK KOMUNIKACE

KDY: dle domluvy

KDE: on-line

CENA:

členové - 250 Kč (zvýhodněná cena na 10 lekcí)

nečlenové - 400 Kč

PŘIHLÁŠKY: na e-mail

komunita@cerebrum2007.cz

KONDIČNÍ CVIČENÍ S GÁBI

KDY: ve středu od 10 hodin vždy po 14 dnech
první lekce 4. 6.

KDE: v Cerebru

CENA: členové 200 Kč
nečlenové 300 Kč

Pro více informací či
registraci klikněte zde



Kondiční cvičení s Gábinou



- Začínáme 4. 6. / další lekce vždy po 14 dnech
- Skupiny vede fyzioterapeutka Gabriela Balabánová
- Vždy ve **středu od 10:00 do 11:00** v Cerebru
- Cena: pro členy 200 Kč / 60 min
pro nečleny 300 Kč / 60 min
ukázková hodina zdarma

Skupinový kurz zaměřený na zlepšení poškozených funkcí, trénink pohybu končetin, chůze, mobility a nácvik relaxace.

Kapacita skupin je omezená.



Registrujte se přes kalendář aktivit nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz.

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



středa
4. června 2025
od 15 hodin v Cerebru

ISLAND
Země lávy a ledu

Přijďte na cestovatelskou přednášku o Islandu, ostrově s neuvěřitelnými přírodními scénériemi.

O dechberoucím severském ostrově a neuvěřitelných zážitcích vám budou vyprávět cestovatelé Irena a Honza, kteří jej znají lépe než samotní Islandané.

Registrujte se přes kalendář aktivit na webu nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz

vstup pro členy zdarma / ostatní 100 Kč



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



CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: ISLAND

Možnost připojit se on-line.

KDY: ve středu 4.6. od 15 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové ZDARMA, 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

VAŘENÍ S CEREBREM

POUZE PRO 6 ÚČASTNÍKŮ!

KDY: v pátek 6.6. od 11 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: zdarma (díky daru společnosti Cookit)

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

Přijďte se k nám na

Vaření s Cerebrem

v pátek 6. června 2025
od 11 hodin

- Společná příprava zdravého obědu
- Procvičení jemné motoriky
- Spoustu zábavy
- Společné stolování

Vstup zdarma díky daru společnosti Cookit

Pouze pro 6 účastníků

Registrujte se přes kalendář aktivit nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz do 5.6.2025.

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

DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

divadelní představení

Gazda a roba

Když odejde od rodiny muž, vzbudí to rozruch a snad trochu pohoršení. Ale co když rodinu opustí žena? Dva stejné činy, dvě různá hodnocení a dopady.

12. 6. 2025
od 19 hodin
Švandovo divadlo

Vstupné: 120 Kč na osobu
Počet vstupenek je omezen!

Registrujte se přímo na webu z kalendáře aktivit nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz nejpozději do 24. dubna

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

DIVADLENÍ KLUB: GAZDA A ROBA

Vstupenky rozebrány - možnost přihlásit se jako náhradník.

KDY: ve čtvrtek 12.6. od 19 hodin

KDE: Švandovo divadlo na Smíchově

CENA: 120 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

FOTOGRAFICKÝ WORKSHOP

KDY: v pondělí 16.6. od 14:30 hodin

KDE: na Štvanici a v okolí

CENA: členové zdarma / nečlenové 100 Kč

POMŮCKY: mobilní telefon

REGISTRACE: do 10.6.

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

Focení mobilem Workshop

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

s naší ambasadorkou
IRENOU GRIMOVOU



- Irena se svými kolegyněmi vám přiblíží kouzla a triky fotografování mobilním telefonem. Ten používá k pořizování úžasných fotoobrazů hlavně z Islandu.
- Naučíte se, jak v terénu nastavit správnou kompozici fotografie, jak fotit portrét a jak fotografii v mobilu následně upravit.
- 1 fotografii každému z účastníků necháme zvětšit a vytisknout na kvalitní materiál fotoobrazu.

16. června 2025

od 14:30 – 16:30 hodin
Na Štvanici



Vstupné:

- člen – zdarma
- nečlen – 100 Kč

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



VÝLET: HRADEC KRÁLOVÉ

KDY: v sobotu 21.6. od 9 hodin

SRAZ: bude upřesněn
do Hradce Králové společná cesta vlakem

CENA: zdarma (jízdné se hradí individuálně)

REGISTRACE: do 16.6.



21. 6. 2025

od 9 hodin

Letiště Hradec
Králové



**Máte chuť zažít něco
nevšedního?**

Láká vás vyhlídkový let?

Pokud se bojíte výšek, přidejte se také - čeká Vás bohatý doprovodný program:

- Ukázky letadel a vrtulníků
- Technika AČR, Policie ČR, dobrovolných hasičů
- Motokaskadér
- Záchranářští psi, ornitologové
- Hudební a divadelní vystoupení na pódiu

VSTUP ZDARMA

Registrace na: komunita@cerebrum2007.cz

(Společná cesta vlakem.)

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



[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

EXKURZE: ČHMÚ

KDY: v pondělí 23.6. od 13 hodin

KDE: Na Šabatce 2050/17, Praha - Komořany

CENA: zdarma

REGISTRACE: do 18.6.

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

Cerebrum zve na exkurzi:

ČESKÝ HYDROMETEOROLOGICKÝ ÚSTAV

v pondělí 23. 6. 2025 od 13 do 14 hodin

sraz před budovou ČHMÚ, Na Šabatce 2050/17, Praha - Komořany



Milujete počasí? Zajímá vás, jak se tvoří předpověď? A jak se jednotlivé parametry potřebné k předpovědi měří? Jste fascinováni synoptickými mapami stejně jako my?

Pojďte s námi na exkurzi a dozvíte se ještě více!

Registrujte se přes kalendář aktivit na webu nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz.

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



VIRTUÁLNÍ SKUPINA

KDY: v úterý 24.6. od 17 hodin

KDE: online - v aplikaci Google Meet

CENA: zdarma

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

Srdečně Vás zveme
do naší pravidelné

**VIRTUÁLNÍ
SKUPINY**

Online setkání lidí po poškození mozku,
tedy po cévní mozkové příhodě, po nádoru či
traumatickém poranění mozku.

ÚTERÝ 24. ČERVNA
od 17 hodin on-line

Během skupiny můžete v bezpečném prostředí otevřeně hovořit
o svých pocitech, strachu i nejistotách. Společné sdílení
napomáhá lépe se vyrovnat s těžkou situací, nasbírat novou
inspiraci a pochopení, ale také nalézt nové přátele.

Na setkání budete potřebovat jen počítač/tablet nebo mobilní
telefon s kamerou a mikrofonom a internetové připojení.
Setkání probíhají v aplikaci Google Meet.

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

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 777 032 504

LETNÍ PIKNIK

KDY: v pátek 30.6. od 16 hodin

KDE: na Štvanici

CENA: zdarma

REGISTRACE: do 24.6.

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



PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY JAKO JSOU:

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

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



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 777 032 504

ČERVENEC 2025 - VÝHLED

EXKURZE: INVALIDOVNA

KDY: ve středu 16.7. od 14 hodin

KDE: sraz v Cerebru ve 13:30

CENA: ZTP 130 Kč
ostatní 160 Kč

REGISTRACE: do 11.7.

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

Cerebrum zve na exkurzi:

PRAŽSKÁ INVALIDOVNA



ve středu 16. 7. 2025 od 14 hodin

sraz ve 13:30 v Cerebru

vstupné: ZTP 130 Kč, ostatní 160 Kč



Prohlídková trasa představuje nejzajímavější prostory Invalidovny i to, jak se měnily v průběhu času. Budete si moci prohlédnout unikátně řešené obytné jednotky, kapli nebo dlouhé chodby se zazděnými arkádami a barokními průhledy. Dozvíte se něco o ideovém konceptu stavby i její historii.

Registrujte se přes kalendář aktivit na webu nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz.

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



Přijďte se k nám na

Vaření s Cerebrem

Vstup zdarma díky daru společnosti Cookit

v pátek 18. července 2025 od 11 hodin

- Společná příprava zdravého obědu
- Procvičení jemné motoriky
- Spoustu zábavy
- Společné stolování

Pouze pro 6 účastníků

Registrujte se přes kalendář aktivit nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz do 5.6.2025.

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

VAŘENÍ S CEREBREM

POUZE PRO 6 ÚČASTNÍKŮ!

KDY: v pátek 18.7. od 11 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: ZDARMA (díky daru společnosti Cookit)

[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

PODZIMNÍ REKONDICE S ANDY

Poslední volná místa!

KDY: 13. - 18.9.

KDE: Pluhův Žďár

CENA: 5.000 Kč

Registrace na emailu:
natasa.randlova@cerebrum2007.cz

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

PODZIMNÍ REKONDICE

6
DNŮ

S
ANDY

PLUHŮV
ŽĎÁR
13.-18.9.2025



Ubytování 5 nocí

Plná penze + pitný režim

Program:

- sportovní a kulturní program pod taktovkou Andy
- ergo a fyzioterapie
- skupinová komunikace
- výlety
- cvičení paměti a kognitivních funkcí

**CENA
5.000 Kč**

Přihlášky na email natasa.randlova@cerebrum2007.cz do 30. 6. 2025. Vzhledem k omezenému počtu 22 osob a omezenému počtu bezbariérových pokojů Vaši účast závazně potvrdíme po vyplnění on-line formuláře do 10. 7. 2025.

Nevratná záloha ve výši 2.000 Kč bude spatná k 15. 7. a doplatek poté do 31. 8. 2025.

Cerebrum - Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.
Křtíkova 56/75A, Praha 8 - Karlín • 226 807 048 • 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

