

NEWSLETTER

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

rok se pomalu chýlí ke konci a s chladnějším počasím přichází i čas zpomalení a zklidnění. V našem komunitním centru se přesto stále něco děje. Energii vám dodají naše lekce jógy, inspiraci přinesou přednášky a workshopy. Věříme, že i v listopadu si každý z vás najde něco, co ho potěší, obohatí nebo rozveselí.

Listopad bude ve znamení nových informací. Čekají nás přednášky o emocích, o výživě pro mozek a také “cesta” do Angoly, kterou jsme museli v říjnu odložit.

Kreativní duše potěší další foto workshop s Irenou Grimovou nebo společné adventní tvoření.

Prosinec už bude o vánočním ladění. Společně si upečeme cukroví, zazpíváme si koledy a zpomalíme v předvánočním shonu. Přijďte si užít sváteční atmosféru, popovídat si a prožít společné chvíle plné pohody.

Váš team Cerebra

REKONDICE 2026

- 19. - 23. 4. 2026 - JARNÍ REKONDICE - Velichovky (cena 6.000 Kč)
- 13. - 17. 9. 2026 - PODZIMNÍ REKONDICE - Pluhův Žďár (cena 4.000 Kč)

Už nyní se můžete předběžně hlásit na emailu:
natasa.randlova@cerebrum2007.cz



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589

LISTOPAD 2025

PSYCHOHYGIENA
NEJEN PRO PEČUJÍCÍ

**O
EMOCÍCH**

s psychologkou
Martinou Svobodovou
z Ergoaktivu

**PONDĚLÍ 3.11.
OD 15 HODIN
V CEREBRU**
VSTUP ZDARMA

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

Úřad vlády České republiky

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



PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO PEČUJÍCÍ

Možnost online připojení.

Pište si o link na komunita@cerebrum2007.cz

KDY: v pondělí 3.11.

V KOLIK: od 15:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: zdarma

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

VIRTUÁLNÍ SKUPINA

KDY: ve čtvrtek 6.11.

V KOLIK: od 17 hodin

KDE: online - v aplikaci GOOGLE MEET

CENA: zdarma

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

[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.

ČTVRTEK 6. LISTOPADU
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 mikrofonem a internetové připojení.
Setkání probíhají v aplikaci Google Meet.

CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
info@cerebrum2007.cz • www.cerebrum2007.cz



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589

FOTO WORKSHOP

KDY: ve čtvrtek 13.11.

V KOLIK: od 15 hodin

KDE: místo bude upřesněno

CENA: členové - zdarma
nečlenové - 100 Kč

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

Focení mobilem Workshop

PRAHA
PRAHA
PRAHA

s naší ambasadorkou
IRENOU GRIMOVOU



- Irena vám se svými kolegyněmi a kolegy přiblíží kouzla a triky fotografování mobilním telefonem. Ona sama ho používá k pořizování úžasných fotoobrazů hlavně na svých cestách po Islandu.
- Naučíte se, jak v terénu nastavit správnou kompozici fotografie, jak fotit barvy, večerní náladu, pracovat se světlem a jak fotografie v mobilu následně upravit.

13. listopadu 2025

od 15:00 – 17:00 hodin
sraz v Cerebru



Vstupné:

- člen – zdarma
- nečlen – 100 Kč

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



BEAUTY DAY

Možnost online připojení na přednášku.

Pište si o link na komunita@cerebrum2007.cz

KDY: v sobotu 15.11.

V KOLIK: od 14 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové - zdarma
nečlenové - 100 Kč

Beauty Day
S CEREbrem

v sobotu 15. 11.
od 14 hodin

Přednáška Aleny Smolařové
Možek a výživa

Přijďte objevit, jak jednoduché změny ve stravě mohou zlepšit soustředění, náladu i paměť.

Individuální konzultace
s kadeřnicí a vizážistkou
Star Dance

Cena:
členové ZDARMA, nečlenové 100 Kč

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

Úřad vlády České republiky

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

f i in

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



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589

ADVENTNÍ TVOŘENÍ

KDY: v pondělí 17.11.

V KOLIK: od 14:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové - 200 Kč
nečlenové - 300 Kč

REGISTRACE: do 10.11.

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



VAŘENÍ S CEREBREM

Pozor, pouze pro 6 účastníků!

KDY: v pátek 21.11.

V KOLIK: od 11 hodin

KDE: v CEREBRU

CENA: zdarma (díky daru společnosti Cookit)

REGISTRACE: do 18.11.

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



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589

DIVADELNÍ KLUB: HADRY, KOSTI, KŮŽE

KDY: v sobotu 22.11.

V KOLIK: od 19:00 hodin

KDE: Švandovo divadlo

CENA: 351 Kč

REGISTRACE: ukončena

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

DIVADELNÍ KLUB

S CEREBREM

Hadry, kosti, kůže

Divadelní představení o soužití Wericha a Holana na pražské Kampě. V hlavních rolích exceluje Miroslav Hanuš a Lubor Veselý.

**22. 11. 2025
od 19:00 hodin
Švandovo divadlo**

Vstupné: 351,- Kč
Vstupenky jsou nepřenositelné a jejich počet je omezený.

Registrujte se přímo na webu z kalendáře aktivit nebo emailem na komunita@cerebrum2007.cz nejpozději do 30. září

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

čtvrtek
27. listopadu 2025
od 15 hodin
v Cerebru

vstup pro členy zdarma / ostatní 100 Kč

ANGOLA
fascinující a kontrastní

Země na jihozápadě Afriky, kde se mísí bohatá historie, složitá politika a nádherná příroda. Má překrásné pobřeží Atlantského oceánu, pouště i tropické pralesy. Najdete zde slony, lvy, antilopy či gorily.

Výraznou součástí kultury je hudba a tanec - kuduro, semba.

Angolská kuchyně kombinuje africké, portugalské a brazilské vlivy.

Přednášku povedou rodilé Angolanky Irene a Lauren.

Registrujte se nejpozději do 20. 11. přes kalendář aktivit na webu nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz

Pokračování v sérii oblíbených cestovatelských přednášek s besedou pro nadšené dobrodruhy

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

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: ANGOLA

Možnost online připojení.

Pište si o link na komunita@cerebrum2007.cz

KDY: ve čtvrtek 27. 11.

V KOLIK: od 15:00 hodin

KDE: v CEREBRU

CENA: pro členy - zdarma
pro nečleny - 100 Kč

REGISTRACE: do 20.11.

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



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589

VIRTUÁLNÍ SKUPINA

KDY: ve čtvrtek 4.12.

V KOLIK: od 17:00 hodin

SRAZ: online z pohodlí domova

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 národu či traumatickém poranění mozku.

ČTVRTEK 4. PROSINCE
od 17 hodin on-line

Během skupiny můžete v bezpečném prostředí otevřené 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.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ





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!

Zvání 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.
KŘÍŽKOVÁ 56/75A, PRAHA 8, 186 00 • WWW.CEREBRUM2007.CZ



VIRTUÁLNÍ SKUPINA

KDY: ve čtvrtek 4.12.

V KOLIK: od 16:00 hodin

KDE: XBowling Prosek DUO,
Teplická 492

CENA: členové - zdarma (díky darům)
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 773 540 589

VÁNOČNÍ PEČENÍ

KDY: v sobotu 6. 12.

V KOLIK: od 14:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové - 200 Kč
nečlenové - 300 Kč

REGISTRACE: do 28.11.

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

Vánoční pečení 6. 12. 2025 v Cerebru

- Od 14 do 17 hodin
- Vstupné je 200 Kč (na veškeré suroviny).
- Tentokrát se můžete těšit, jak na klasické pečení, tak i na nepečené vánoční druhy.

Na pečení je třeba se přihlásit a to nejpozději do 4. 12. přes registraci v kalendáři aktivit nebo na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz

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

Přidejte se k nám na

Vaření s Cerebrem

v pátek 12. prosince 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 11.12.2025.

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

VAŘENÍ S CEREBREM

Pozor, pouze pro 6 účastníků!

KDY: v pátek 12. 12.

V KOLIK: od 11:00 hodin

KDE: v CEREBRU

CENA: zdarma (díky daru společnosti Cookit)

REGISTRACE: do 8.12.

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



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589

DIVADELNÍ KLUB: ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ

Vstupenky rozebrány.
Možné se hlásit jako náhradník.

KDY: v neděli 14.12.

V KOLIK: 18:00 hodin

KDE: Divadlo Hybernia

CENA: 200 Kč

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

DIVADELNÍ KLUB
S CEREBREM

Jakub Jan Ryba - Česká mše vánoční

Díky spojení hudby, divadla a výtvarné složky vznikla jedinečná show, kde se mísí tradiční hudební zpracování, magický vánoční příběh a nejmodernější vizuální technologie, které slibují, že Česká mše vánoční bude pastva pro vaše oči i uši.

**14. 12. 2025
od 18:00 hodin
Divadlo Hybernia**

Vstupné: 200,- Kč
Vstupenky jsou nepřenositelné
a jejich počet je omezený.

Registrujte se přímo na webu
z kalendáře aktivit nebo emailem na
komunita@cerebrum2007.cz
nejpozději do 20. září

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

Srdčně Vás zveme na

**VÁNOČNÍ
ZPÍVÁNÍ A MUZICÍROVÁNÍ**

s Irenou Grimovou

**v pondělí 15. 12. 2025
od 15 hodin v Cerebru**

Registrujte se nejpozději do 8. 12. přes kalendář aktivit
na webu nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz

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

VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ

KDY: v pondělí 15. 12.

V KOLIK: od 15:00 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 773 540 589

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘŮ!

- 22.12. - 2.1. - Vánoční dovolená - CEREBRUM zavřeno!
- 6.1.2026 - 15:00 hod - Tříkrálové setkání

PRAVIDELNÉ KOMUNITNÍ AKTIVITY JAKO JSOU:

Tréninky kognitivních funkcí / Jóga / Komunikační workshop /
Šachy

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 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](#)



REGISTRACE NA AKCE :

- na webu Cerebra
- na e-mailu komunita@cerebrum2007.cz
- SMS na číslo 773 540 589