

NEWSLETTER

Vážení a milí členové, přátelé Cerebra,

také se vám zdá tento způsob léta poněkud nešťastným? Nebo nejsou dešťové přeháňky a nižší teploty pro vás překážkou a užíváte rozmarné léto plnými doušky? Věříme, že i Cerebrum vám červencové dny zpestřilo zajímavou nabídkou aktivit a jinak tomu bude v srpnu.

Pravidelný program běží, i když v trochu uvolněném rytmu. Přesto probíhají tréninky kognitivních funkcí, cvičení s Gábi i Nordic Walking.

Stále váháte, jestli se zapojit do **společného vaření**? Přijďte se přesvědčit, jak ohromná je to zábava. Na termín 8.8. jsou ještě volná místa.

I v srpnu budeme poznávat Prahu. Tentokrát navštívíme **CAMP-Centrum architektury a městského plánování**, kde nám dovolí nahlédnout trochu do budoucnosti města.

Decoupage a crêpes, oh la la, to zní francouzsky. Ano, přesně v tomto duchu bude naše francouzské odpoledne. Připojte se, budeme tvořit a smažit.

“Se svým handicapem nemusí být nikdo sám.” Proto především pro ty z vás, kteří to mají do komunitního centra daleko nebo jim aktuální zdravotní stav nedovolí přijít osobně, je tady **virtuální skupina**. Nebojte se připojit. Je jen na vás, jestli budete pouze poslouchat nebo se aktivně zapojíte. Vše probíhá tak, aby to pro účastníky bylo hlavně na pohodu.

Těšíme se na setkání s vámi, ať už to osobní na různých lekcích a aktivitách nebo to virtuální.

Váš team Cerebra vám přeje krásný zbytek léta.

Pilotní projekt!
Zvýhodněná cena

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

PÖTTINGER

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

Příhlášky 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

Stále máme volné kapacity.

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

VAŘENÍ S CEREbrem

POUZE PRO 6 ÚČASTNÍKŮ!

KDY: v pátek 8.8.

V KOLIK: od 11:00 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

Vstup zdarma díky daru společnosti Cookit

v pátek 8. srpna 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 7.8.2025.

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

Kondiční cvičení s Gábinou

PRAHA

- 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

KONDIČNÍ CVIČENÍ S GÁBÍ

KDY: středa 13.8.

KDE: v Cerebru

CENA: členové 200 Kč
nečlenové 300 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

EXKURZE: CAMP

KDY: ve středu 13.8. od 14 hodin

KDE: před CAMP - Vyšehradská 51

CENA: ZDARMA

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

Cerebrum zve na komentovanou prohlídku výstavy v CAMPu:



PRAHA ZÍTRA? PROPOJENÉ MĚSTO

ve středu 13. 8. 2025 od 14 hodin

sraz: přímo před CAMP - Vyšehradská 51, Praha 2
vstupné: ZDARMA



Město nikdy nespi, město je stále v pohybu. Každý den metropolemi proudí lidé, zboží, energie i myšlenky. Po celém světě zažívá kolejová doprava renesanci – stává se udržitelnější a efektivnější formou cestování. Ani Praha nezůstává pozadu. V následujících letech zde vzniknou desítky km nových tratí a tunelů pro vlaky, metro i tramvaje. Jak tyto změny ovlivní každodenní život?

Registrujte se 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



VIRTUÁLNÍ SKUPINA

KDY: v úterý 19.8. od 18 hodin

KDE: on-line - 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 19. SRPNA

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



REGISTRACE NA AKCE :

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

FRANCOUZSKÉ ODPOLEDNE

KDY: ve čtvrtek 21.8.

V KOLIK: od 15:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové - 150 Kč
nečlenové - 250 Kč

REGISTRACE: do 13.8.

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 773 540 589

Přijďte se k nám na

Vaření s Cerebrem

Vstup zdarma díky daru společnosti Cookit

**v pátek 5. září 2025
od 11 hodin**

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

Pouze pro 6 účastníků

Registrujte se přes kalendář aktivit nebo na emailu komunita@cerebrum2007.cz do 1.9.2025.

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

VAŘENÍ S CEREBREM

POUZE PRO 6 ÚČASTNÍKŮ!

KDY: v pátek 5.9.

V KOLIK: od 11:00 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: zdarma (díky daru společnosti Cookit)

REGISTRACE: do 1.9.

Pro více informací či registraci klikněte zde

PODZIMNÍ REKONDICE S ANDY

Obsazeno. Možné se hlásit jako náhradník!

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](#)

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.
Křizkova 56/75A, Praha 8 - Karlín • 228 807 048 • www.cerebrum2007.cz



REGISTRACE NA AKCE :

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

FRITES ANEB BELGICKÉ HRANOLKY

KDY: v pondělí 22.9.

V KOLIK: od 16 hodin

KDE: v Cerebru

CENA: členové - zdarma
nečlenové - 100 Kč

REGISTRACE: do 17.9.

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



FRITES
ANEb
NA BELGICKÉ
HRANOLKY
DO CEREBRA

V PONDĚLÍ
22.9.2025
OD 16 HODIN

CENA:
NEČLENOVÉ
100 Kč

Přijďte si s námi užít společně odpoledne a zjistit, jaké tajemství se skrývá za výrobou pravých belgických hranolek.

Martin Král nám je pomůže připravit a u toho si budeme povídat nejen o hranolkách a jiných belgických specialitách, ale i o Belgii samotné.

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

VIRTUÁLNÍ SKUPINA

KDY: v úterý 23.9. od 18 hodin

KDE: on-line - v aplikaci Google Meet

CENA: zdarma



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 23. ZÁŘÍ
od 18 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.
KRŽÍKOVÁ 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 773 540 589

DIVADELNÍ KLUB: K.Š.F.E.T.

Pozor, počet vstupenek je omezený!

KDY: v sobotu 27.9. od 19:30 hodin

KDE: Činoherní klub

CENA: 255 Kč - členové se ZPM
410 Kč - ostatní členové
510 Kč - nečlenové

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



DIVADELNÍ KLUB
S CEREBREM

divadelní představení
K.Š.F.E.T.

Hra daleko vtipnější a vážnější, než by se dalo čekat. Co koupí milující rodiče postiženému synovi k dvacátým pátým narozeninám?

**27. 9. 2025
od 19:30 hodin
Činoherní klub**

Vstupné: 255 Kč - členové se ZPM
410 Kč - ostatní členové
510 Kč - nečlenové

Vstupenky jsou nepřenosné
a jejich počet je omezený.

Registrujte se přímo na webu
z kalendáře aktivit nebo emailem na
komunita@cerebrum2007.cz
nejpozději do 19. srpna

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

NÁŠ TIP NA ZÁŘÍ



Pokud pro vás nezbylo místo na našem podzimním rekondičním pobytu, máme pro vás tip na poslední zářijový víkend. Naše spřátelená organizace Cesta za snem pořádá každoroční Subterra Open Weekend. Chcete zažít nové věci a poznat nové lidi? Pak je tato akce přesně pro vás. Čeká vás víkend plný aktivit, zážitků a sportovního vyžití. Bližší informace najdete [zde](#).



REGISTRACE NA AKCE :

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

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘŮ!



DIVADELNÍ KLUB: BEETLEJUICE

OMEZENÝ POČET VSTUPENEK!

KDY: v sobotu 25. 10.

V KOLIK: od 15:00 hodin

KDE: v Hudebním divadle v Karlíně

CENA: 395 Kč - členové se ZPM
790 Kč - nečlenové

Pro více informací či
registraci klikněte 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](https://www.darujme.cz)

