



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

leden 2025

po 6. 1.,
út 21.1
15.30–16.30

ONKO JÓGA

Lehká jógová cvičení pro všechny. Od září s novou lektorkou Mgr. Gabrielou Neradilovou.

út 7.1.
16.30–17.30

ARTETERAPIE

Lektorka a výtvarnice Olga Měsíková Vás provede zajímavými tématy. Lekce je vhodná pro všechny není důležité, zda umíte kreslit, ale nadšení.

x. 1.
16.30–18.00

MOZEK V KONDICI

Z důvodu nemoci bude termín upřesněn cca v týdnu 20.–24. 1. 2025.

Pokud máte zájem, přihlaste se přes e-mail nebo WhatsApp, a obdržíte upozornění s přesným datem.

Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...

st 29. 1.
16.30–17.30

MEDITACE S BÁROU KUTOU

Odpočinková hodina plná klidu a relaxace, kde se seznámíte se základy meditace a načerpáte novou energii.

Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro).

Vítání jsou onkologicky nemocní i jejich blízcí. Vstup je zdarma.

Na akce je třeba přihlásit se 2 dny předem na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

Podrobný program najdete na www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

leden 2025

po 6. 1.,
út 21.1
15.30–16.30

ONKO JÓGA

Lehká jógová cvičení pro všechny. Od září s novou lektorkou Mgr. Gabrielou Neradilovou.

út 7.1.
16.30–17.30

ARTETERAPIE

Lektorka a výtvarnice Olga Měsíková Vás provede zajímavými tématy. Lekce je vhodná pro všechny není důležité, zda umíte kreslit, ale nadšení.

x. 1.
16.30–18.00

MOZEK V KONDICI

Z důvodu nemoci bude termín upřesněn cca v týdnu 20.–24. 1. 2025.

Pokud máte zájem, přihlaste se přes e-mail nebo WhatsApp, a obdržíte upozornění s přesným datem.

Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...

st 29. 1.
16.30–17.30

MEDITACE S BÁROU KUTOU

Odpočinková hodina plná klidu a relaxace, kde se seznámíte se základy meditace a načerpáte novou energii.

Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro).

Vítání jsou onkologicky nemocní i jejich blízcí. Vstup je zdarma.

Na akce je třeba se přihlásit 2 dny předem na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

Podrobný program najdete na www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.



ON-LINE PŘEDNÁŠKY V LEDNU

út 7. 1.
18.00

PRÁCE STOMICKÉ SESTRY

Online vyprávění Mgr. Veroniky Toningrové. Kdo jsou stomické sestry? Co je její hlavní náplní, ...
připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

St. 15.1.
18.00

BESEDA ŽIVOT SE STOMÍ

Téma o kterém se nemluví tak často.
O svůj příběh se podělí pan Pavel Malý.
Besedu povede: Mgr. Martina Hazuková, psycholog
připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

PRÁCE STOMICKÉ SESTRY

Online vyprávění Mgr. Veroniky Toningrové. Kdo jsou stomické sestry? Co je její hlavní náplní, ...
připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

BEZPLATNÉ SLUŽBY AMELIE PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ I JEJICH BLÍZKÉ

- psychologické konzultace
- sociální poradenství
- výživové poradenství
- on-line podpůrná skupina
- Relaxací proti stresu
- PROdýchej (on-line skupina)
- skupina Vracím se do práce

Informace a objednání na: olomouc@amelie-zs.cz nebo tel. 739 005 123

Chcete nás podpořit? Můžete zde přes QR kód.



QR Platba