



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

únor 2025

po 3. 2.,
út 18.2.
15.30–16.30

ONKO JÓGA

Lehká jógová cvičení pro všechny. S lektorkou Mgr. Gabrielou Neradilovou.

út 4.2.
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.

čt 13. 2.
16.30–17.30

TVOŘIVÁ DÍLNA – PROSTOR PRO RELAXACI

Odpočinková hodina, kde se zaměříme na různé kreativní činnosti podle momentální inspirace.

Čt 20. 2.
16.30–18.00

MOZEK V KONDICI

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

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

únor 2025

po 3. 2.,
út 18.2.
15.30–16.30

ONKO JÓGA

Lehká jógová cvičení pro všechny. S lektorkou Mgr. Gabrielou Neradilovou.

út 4.2.
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.

čt 13. 2.
16.30–17.30

TVOŘIVÁ DÍLNA – PROSTOR PRO RELAXACI

Odpočinková hodina, kde se zaměříme na různé kreativní činnosti podle momentální inspirace.

Čt 20. 2.
16.30–18.00

MOZEK V KONDICI

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

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 ÚNORU

st 19. 2.
18.00

MÉ TĚLO SE ZMĚNILO JSEM TO STÁLE JÁ

Léčba a operační zákroky hlavy a krku jsou často spojeny s přechodnou a někdy i trvalou změnou vzhledu. Jak přijmout tyto tělesné změny?

Besedu povede : **Mgr. Martina Hazuková, psycholog**

připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

St. 26.2.
18.00

JAK SE PŘIPRAVIT NA ZMĚNY BĚHEM LÉČBY

Webinář psycholožky Jitky Weber o tom jak se připravit na tělesné změny během léčby a po ní.

připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

BEZPLATNÉ SLUŽBY AMELIE PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ I JEJICH BLÍZKÉ

- psychologické konzultace
- sociální poradenství
- výživové poradenství

Online aktivity:

- Podpůrná skupina pro **dlouhodobě** nemocné
- Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné
- 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.

ON-LINE PŘEDNÁŠKY V ÚNORU

st 19. 2.
18.00

MÉ TĚLO SE ZMĚNILO JSEM TO STÁLE JÁ

Léčba a operační zákroky hlavy a krku jsou často spojeny s přechodnou a někdy i trvalou změnou vzhledu. Jak přijmout tyto tělesné změny?

Besedu povede : **Mgr. Martina Hazuková, psycholog**

připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

St. 26.2.
18.00

JAK SE PŘIPRAVIT NA ZMĚNY BĚHEM LÉČBY

Webinář psycholožky Jitky Weber o tom jak se připravit na tělesné změny během léčby a po ní.

připojte se na: www.amelie-zs.cz/prednaska

BEZPLATNÉ SLUŽBY AMELIE PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ I JEJICH BLÍZKÉ

- psychologické konzultace
- sociální poradenství
- výživové poradenství

Online aktivity:

- Podpůrná skupina pro **dlouhodobě** nemocné
- Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné
- 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.