



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

květen 2026

út 5. 5.
16.30–18.00
ARTETERAPIE
Přijďte vyzkoušet sílu skupinové práce a tvoření. Arteterapie pomáhá uvolnit mysl i tělo.
přihlaste se: do 4. 5.

čt 7. 5.
16.30–18.00
ZDRAVÉ VAŘENÍ
Přijďte na odpolední posezení u kávy nebo čaje a k tomu si společně připravíme zdravější variantu dezertu, kterou i společně ochutnáme. Využijte příležitosti pro neformální setkání s ostatními klienty i s novou koordinátorkou Centra.
přihlaste se: do 6. 5.

út 12. 5.
16.30–17.30
JÓGA – Snoezelen centrum Olomouc, Mariánská 7.
Jemné jógové cvičení zaměřené na uvolnění, zklidnění dechu a podporu tělesné i duševní rovnováhy. Počet míst omezen.
přihlaste se: do 11. 5.

čt 21. 5.
16.30–18.00
MOZEK V KONDICI
Procvičíme paměť, koncentraci i pozornost zábavnou a přátelskou formou.
přihlaste se: do 20. 5.

út 26. 5.
16.30–17.30
JÓGA – Snoezelen centrum Olomouc, Mariánská 7.
Jemné jógové cvičení zaměřené na uvolnění, zklidnění dechu a podporu tělesné i duševní rovnováhy. Počet míst omezen.
přihlaste se: do 25. 5.

Akce probíhají v Centru Amelie, Karafiátová 294/6, Olomouc – Neředín. **Jógu nově cvičíme ve Snoezelen centru, Mariánská 7, Olomouc.** Vítání jsou všichni nejen onkologicky nemocní. Vstup je zdarma. Na akce je třeba se přihlásit předem na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.



ON-LINE PŘEDNÁŠKY V KVĚTNU

Přednáška: Výživa při vyvolané menopauze (online)

19. 5. 2026 od 18:00 hodin

Téma menopauzy se netýká jen starších žen, ale také mladých žen s onkologickým onemocněním. U onkologicky nemocných žen nastupuje menopauza rychle a to chemicky nebo po operaci.

Přijďte si poslechnout on-line přednášku **nutriční terapeutky Bc. Kateřiny Kozákové** na téma výživy v období menopauzy.

Jak si výživou co nejvíce pomoci a eliminovat nežádoucí projevy jako jsou otoky, návaly a přibírání na váze, ale zároveň mít dostatek živin a vitamínů.

Přednáška: Finanční gramotnost jako prevence hmotné nouze

28. 5. 2026 od 18:00 hodin

Na přednášce se dozvíme o mechanismech vzniku hmotné nouze a možnosti, jak s nimi pracovat, kde získat podporu a jak pracovat s dluhy.

Přednášet bude: **Mgr. Šárka Slavíková**

Přednášky si můžete poslechnout na www.amelie-zs.cz/prednaska

Akce zdarma pro všechny zájemce.

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