



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

březen 2024

út 5.3. 16.30–17.30	ARTETERAPIE Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé.
pá 8.3. 10.00–17.30	MDŽ V AMELII Přijďte si zpříjemnit mezinárodní den žen. Po celý den bude probíhat program a workshopy.
po 11. 3. 16.30–17.30	CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE Cvičení na správné zažívání.
út 12. 3. 16.30–18.00	MOZEK V KONDICI Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...
čt 21. 3. 16.00–18.00	JARNÍ VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ Vyrobíme si jarní dekoraci na stůl. Pokud nám to půjde, můžeme vytvořit i do nemocnice.
po 25. 3. 16.30–17.30	CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE Jógová cvičení a nácvik relaxačních a dechových technik pro běžný život probíhají každé druhé pondělí.
st 27. 3. 16.30–18.00	MUZIKOTERAPIE Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje.

.....
Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro). Vítání jsou onkologicky nemocní, jejich blízcí i podporovatelé centra. Vstup je zdarma.
Podrobný program najdete na www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

březen 2024

út 5.3. 16.30–17.30	ARTETERAPIE Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé.
pá 8.3. 10.00–17.30	MDŽ V AMELII Přijďte si zpříjemnit mezinárodní den žen. Po celý den bude probíhat program a workshopy.
po 11. 3. 16.30–17.30	CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE Cvičení na správné zažívání.
út 12. 3. 16.30–18.00	MOZEK V KONDICI Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...
čt 21. 3. 16.00–18.00	JARNÍ VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ Vyrobíme si jarní dekoraci na stůl. Pokud nám to půjde, můžeme vytvořit i do nemocnice.
po 25. 3. 16.30–17.30	CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE Jógová cvičení a nácvik relaxačních a dechových technik pro běžný život probíhají každé druhé pondělí.
st 27. 3. 16.30–18.00	MUZIKOTERAPIE Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje.

.....
Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro). Vítání jsou onkologicky nemocní, jejich blízcí i podporovatelé centra. Vstup je zdarma.
Podrobný program najdete na www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.

