



pomáháme žít život s rakovinou

# Centrum Amelie Olomouc

program

duben 2024

<b>út 2. 4.</b> 16.30–17.30	<b>ARTETERAPIE</b> Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé.
<b>po 08. 4.</b> 16.30–17.30	<b>CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE</b> Cvičení na správné zažívání.
<b>út 9. 4.</b> 16.30–18.00	<b>MOZEK V KONDICI</b> Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...
<b>st 17. 4.</b> 14.00–18.00	<b>DOBROČINNÝ BAZÁREK</b> Přijďte si do Amelie vybrat něco pro radost a zároveň nás podpořit. V našem bazárku najdete např. oblečení, knihy, věci do domácnosti, ... Dary do bazárku přijmeme do 10.04. Děkujeme.
<b>po 22. 4.</b> 16.30–17.30	<b>CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE</b> Jógová cvičení a nácvik relaxačních a dechových technik pro běžný život probíhají každé druhé pondělí.
<b>st 24. 4.</b> 16.30–18.00	<b>MUZIKOTERAPIE</b> Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje.
<b>po 29. 4.</b> 16.30–17.30	<b>JAK SE STARAT O JIZVY</b> Ukázka péče o jizvu a celkový přístup v práci s jizvou.

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



pomáháme žít život s rakovinou

# Centrum Amelie Olomouc

program

duben 2024

<b>út 2. 4.</b> 16.30–17.30	<b>ARTETERAPIE</b> Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé.
<b>po 08. 4.</b> 16.30–17.30	<b>CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE</b> Cvičení na správné zažívání.
<b>út 9. 4.</b> 16.30–18.00	<b>MOZEK V KONDICI</b> Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...
<b>st 17. 4.</b> 14.00–18.00	<b>DOBROČINNÝ BAZÁREK</b> Přijďte si do Amelie vybrat něco pro radost a zároveň nás podpořit. V našem bazárku najdete např. oblečení, knihy, věci do domácnosti, ... Dary do bazárku přijmeme do 10.04. Děkujeme.
<b>po 22. 4.</b> 16.30–17.30	<b>CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE</b> Jógová cvičení a nácvik relaxačních a dechových technik pro běžný život probíhají každé druhé pondělí.
<b>st 24. 4.</b> 16.30–18.00	<b>MUZIKOTERAPIE</b> Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje.
<b>po 29. 4.</b> 16.30–17.30	<b>JAK SE STARAT O JIZVY</b> Ukázka péče o jizvu a celkový přístup v práci s jizvou.

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