

přivolejme s jarem i naději

tulipánový měsíc

březen 2021



9. ročník projektu „Tulipánový měsíc“ zviditelňuje potřebu komplexní péče během onkologické nemoci.

Centrum Amelie Olomouc vás zve na březnové akce:

Psychická první pomoc jako cesta z akutní krize

9. 3. 18.00–19.30 – On-line přednáška s Mgr. et Mgr. Biankou Hudcovou o tom, jak můžeme prožívat krizové situace a jak je krok po kroku zvládnout. Připojte se na: www.amelie-zs.cz/krize.

Jak na lepší spánek

10. 3. 18.00–19.30 – On-line přednáška psycholožky Kristýny Maulenové o spánkové hygieně a o tom, jak spánek zlepšit, doplněná o nácvik relaxačních metod pro lepší spánek. Připojte se přes odkaz www.amelie-zs.cz/online.

Výživa podle ájurvedy

11. 3. 16.30–18.00, Centrum Amelie Olomouc, Horní náměstí 367/5

Lektorka Michala Kubalová vás seznámí se zásadami nejstaršího systému péče o zdraví, ájurvedy. Dozvíte se, jak můžete prostřednictvím výživy harmonizovat tělo a duši, a lektorka pro vás připraví i ukázky pokrmů.

Kaplan na onkologii

16. 3. 18.00–19.30 – On-line přednáška Mgr. Miroslava Kloze o tom, v čem spočívá práce kaplana na onkologii. Přihlásit se můžete v daný čas na www.amelie-zs.cz/online.

Dobročinný bazárek

25. 3. 15.00–18.00, Centrum Amelie Olomouc – Přijďte si vybrat z naší nabídky věcí nových i použitých. Knížky, šperky, kabelky, porcelán, šátky nebo třeba krásné zvonečky vám poslouží a nám výtěžek z jejich prodeje přispěje na provoz Centra.

Den deskových her

27. 3. 10.00–18.00, Centrum Amelie Olomouc – Den otevřených dveří Amelie s hraním současných oblíbených deskovek (např. Dixit, Carcassonne, Labyrint). Přidat se můžete kdykoli během dne. Vítání budete jak sami, taks kamarády nebo dětmi.

Spontánní tanec

30. 3. 17.00–18.00, Centrum Amelie Olomouc – Spontánní tanec. Svobodné vyjádření vašeho těla. Cesta k sobě prostřednictvím rytmu a ochoty nechat se vést tím, co cítíte. Přijďte si s námi zatančit. Kapacita je omezena – přihlašte se na olomouc@amelie-zs.cz do 28. 3.

Všechny akce zdarma!



pomáháme žít
život s rakovinou

Amelie, z. s. – Centrum Amelie Olomouc
Horní náměstí 367/5
Tel.: +420 739 005 123
E-mail: olomouc@amelie-zs.cz
www.fb.com/amelie.zs
www.tulipanovymesic.cz