



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – leden 2024

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ:

Sociální poradenství-Centrum Amelie

- **středa • 8:00 - 12:00 hodin**

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti.

Objednání na telefonu 776 671 225 či emailu: socialni.liberec@amelie-zs.cz

Výživové poradenství

- **distančně – po telefonu a mailu**

Pomoc při řešení problémů s výživou a nastavením správného jídelníčku.

Bezplatné zapůjčení knih s onkologickou problematikou – Centrum Amelie

- **středa 8:00 - 12:00 hodin**

Objednání na telefonu 776 671 225 či emailu: socialni.liberec@amelie-zs.cz

SKUPINOVÉ:

Solná jeskyně

- **pátek 5.1., 14:00 hodin**

V roce 2024 budeme pravidelně navštěvovat Solnou jeskyni na Husově ulici.

Přihlášení a více informací na tel.: 608458277

nebo emailu: liberec@amelie-zs.cz

Zdravotní cvičení – Olačná 450

- **čtvrtek 4. a 18.1 2024 • 16:30 – 17:30**

Cvičení je na bázi jógy, zdarma.

Přihlášení a více informací na tel.: 775 474 977

Online setkávání – podpůrná online skupina

- **každé liché pondělí 16:30 - 17:30**

www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina/

Relaxace– online

- **každé pondělí • 11:30–12:30**

www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné

- **každé sudé pondělí • 16:30 – 17:30**

www.amelie-zs.cz/prodychej-online-skupina-pro-plicne-nemocne

Vracím se do práce – online skupina

- **každé 2. sudé úterý • 9:00 – 10:30**

Více na www.amelie-zs.cz/vracim-se-do-prace-online

Hrátky (nejen) s pamětí – Centrum Amelie

- **středa 10.1. 2024, 13:00 - 14:00**

Jak zlepšit paměť, pozornost, představitivost a zapojit techniky do běžného života.

Přihlášení a více informací na tel.: 608458277

nebo emailu: liberec@amelie-zs.cz

Objednávání a více informací na tel. **608 458 277** nebo na e-mailu liberec@amelie-zs.cz

Amelie, z.s. • Krajská nemocnice Liberec Husova 10,

• budova U, 1. patro, vchod z ulice Jablonecká 14 • 460 03 Liberec

www.amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – leden 2024

Lednové tvoření

- **středa 24.1.2024 od 13:00 – 15:00 hodin v Centru na Jablonecké**

V Novém roce se budeme opět pravidelně setkávat u společného tvoření s Helenkou Horkou v Centru na Jablonecké.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Výlet na leden

- **sobota 27.1. 2024 sraz v 14:00 hodin před vchodem do muzea**

Prohlédneme si křehkou krásu v muzeu Skla a bižuterie v Jablonci nad Nisou.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Zoobjektiv

- **středa 10.1. 2024 od 18:00 v ZooExpo**

Zajímá vás dění v liberecké zoo? Chcete znát podrobnosti z chovu zvířat v lidské péči?

Pořad pro návštěvníky, příznivce a fandy nejstarší zoologické zahrady v Čechách. Pojdme si poslechnout novinky.

AKCE I PRO VEŘEJNOST

Psychologické aspekty onkologických onemocnění mozku - online

- **středa 10.1. 2024 od 18:00 – 19:00 hodin Online na amelie-zs.cz**

Připojte se na přednášku Mgr. Jitky Weber Ph.D

Přednáška Trénink paměti

- **středa 17.1. 2024 od 16:30 – 17:30 hodin KVK Liberec s Míšou Valterovou**

Přednáška o důležitosti tréninku paměti s ukázkou cvičení.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Veškeré aktivity (kromě vstupného do kina, divadla, ZOO a botanické zahrady) jsou poskytovány zdarma.

Podporují nás:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

 **Liberec**


NADACE ČEZ


ČSOB


POMÁHÁ
REGIONŮM


Liberecký
kraj


LESYČR