amelie pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – Listopad 2026

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké v Liberci a on-line:

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem
• **dle domluvy**
(preferujeme on-line)

Sociální poradenství
• **středa • 9:00 - 12:00**

Výživové poradenství
• **distančně • po telefonu a e-mailu**

Konzultace s fyzioterapeutkou
• **distančně • po telefonu a e-mailu**

SKUPINOVÉ

Tvoření
• **4.11. 14.00–16.00**
Vánoční ozdoby - korálky

Společné zdravé vaření s nutriční sestrou
•**25.11.2026 • 14.00–16.00**
Zdravé cukroví

Trénink paměti
• **11.11. • 14.00–16.00** – Úkoly na procvičení paměti a vědomostní hry

Cvičení v bazénu
• **9.11. a 30.11. v 15.00 hodin**
Rehabilitační oddělení KNL – bazén**. Nutno se přihlásit a sledovat naplněnost**

Jóga
• **12.,19. a 26.11. • 16.30 –17.30** tělocvična organizace D.R.A.K. Oblačná ulice



ON-LINE SKUPINY

Skupina pro Návrat do práce
• **každé sudé úterý • 9:00 – 10:00**

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné „Nemoc jako životní etapa“
• **každé sudé pondělí • 10:00 – 11:00**

Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné „Nemoc jako součást života“
• **každou lichou středu • 10:00 – 11:00**

Více informací k jednotlivým aktivitám a akcím najdete na webu Amelie!

Objednávání a více informací na tel. **608 458 277**
a také na e-mailu **liberec@amelie-zs.cz**
Všechny aktivity Centra jsou zdarma.
Amelie, z.s. • KNL, Husova 10 (vchod z Jablonecké ulice) • 460 63 Liberec
www.amelie-zs.cz www.facebook.com/amelie.zs

amelie pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Aktivity – listopad 2026

INDIVIDUÁLNÍ

Konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem

Vede: **Mgr. Dita Gabrielli**

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním.

Sociální poradenství

Vede: **Bc. Renata Kotúčková**

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, pomoc při sepisování žádostí nebo odvolání.

Výživové poradenství

Vede: **Mgr. Lucie Vaňková**

Nutriční terapeutka poradí v oblasti zdravé výživy i při onemocněních akutních a chronických.

Konzultace s fyzioterapeutkou

Vede: **Mgr. Karolina Kinská**

Fyzioterapeutka zhodnotí Vaše návyky/zlozvyky a poradí možnost, jak pracovat s tělem tak, aby pohyb byl jednodušší a nebolel.

vaši účast.

Více k akcím na webu Centra Amelie v Liberci:
https://www.amelie-zs.cz/category/liberecko/

Těšíme se na Vás!

ON-LINE SKUPINY

Skupina pro návrat do práce

Vede: sociální pracovnice Amelie

Práce v malé, on-line skupině zaměřená na hledání práce po nemoci.

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné „Nemoc jako životní etapa“

Vede: psycholožka Amelie

Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné „Nemoc jako součást života“

Vede: psycholožka Amelie

On-line skupiny pro sdílení onkologicky nemocných v různých stádiích života s rakovinou. Vždy je třeba se nejprve přihlásit psycholožkám.

ON-LINE AKCE PRO VEŘEJNOST

Bezplatné přednášky, semináře nebo besedy jsou dostupné v čase konání po přihlášení na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Rakovina ledvin – nemusíte být na to sami

5.11.2026 od 18.00 hodin

Přednášející Mgr. Et Ing. Jitka Weber, Ph.D.

Mindfulness – pro onkologické pacienty

25.11.2026 od 18.00 hodin

Přednášející Denisa Rauch

Liberec
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY
NADACE J&T