



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – květen 2023

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ:

Konzultace s psychologem

- každé pondělí 9:00-12:00

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

Objednání na telefonu 608 458 301 či emailu: psycholog.liberec@amelie-zs.cz

Sociální poradenství-Centrum Amelie

- úterý • 9.00–12.00

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.

Objednání na telefonu 608 458 277

Bezplatné zapůjčení knih s onkologickou problematikou – Centrum Amelie

- úterý • 9.00–12.00

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

SKUPINOVÉ:

Plavání – Bazén Liberec

- pondělí 15. a 29.5. 10:00-12:00
- středa 3., 17., 24. a 31. 5. 16:15-18:15

Pojďte si námi zaplavat do osvěžujících vod libereckého bazénu. Lze využít i saunu.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

Zdravotní cvičení – Oblačná 450

- čtvrtek 11. a 25. 5. • 16.30–17.30

Cvičení je na bázi jógy a zdarma.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

Online setkávání – podpurná online skupina

- každé liché pondělí od 16:30 do 17:30

Více na: www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina/

Relaxace– online

- každé pondělí • 11.30–12.30

Více na: www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné

- pondělí 15. 5. • 16:30 – 17:30

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

Vracím se do práce – online skupina

- úterý 2. 5. • 9.00–10:30

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

Hrátky (nejen) s pamětí – Centrum Amelie

- středa 10. a 24. 5. • 13:00-14:00

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

Přihlášení a více informací na tel.: 608458277
nebo emailu: liberec@amelie-zs.cz

Mláďata v Zoo a jiné novinky– Zoo Liberec

- středa 10. 5. • 18:00 -20:00

Poprvé se v Liberci podařilo odchovat vzácná mláďata viskače, raritu v Zoo v ČR. Narodilo se i mnoho dalších mláďat. Podrobnosti se dozvíte na besedě od samotných ošetřovatelů zvířat.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/mladata-v-zoo-a-dalsi-novinky

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



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – květen 2023

My Gospel – Kostel neposkvrněného početí Panny Marie, Horní Řasnice

• **sobota 13. 5. • od 18:00**

Výlet na koncert železnobrodského sboru My Gospel do kostela v Horní Řasnici.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/my-gospel

Malování na sklo – Centrum Amelie

• **středa 17. 5. • 13:00 - 15:00**

Již jste někdy malovali na sklo?

Přijďte si k nám do Centra Amelie ozdobit skleničku, vázičku. Fantazii se meze nekladou.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/malovani-na-sklo-2

Muzejní noc pod Ještědem

• **pátek 19. 5. • 18:00 - 23:00**

Muzea a galerie v libereckém kraji po roce opět bezplatně zpřístupní své prostory veřejnosti.

Pro návštěvníky mají jednotlivé instituce připravený bohatý program.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/muzejni-noc-pod-jestedem-2

Dvě věže a tři restaurace aneb z Bedřichova do Liberce-sraz Fügnerova, linka č.18

• **sobota 27.5. 11:35**

Pojďte se s námi projít přírodou nad Libercem. Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/dve-veze-a-tri-restaurace-aneb-z-bedrichova-do-liberce

AKCE I PRO VEŘEJNOST

Psychoonkologická podpora klientek s rakovinou ženských pohlavních orgánů – online přednáška

• **středa 17. 5. od 18:00**

Přednáška psycholožky Michaely Krejčí o tom, jak se vyrovnat se onkologickým onemocněním ženských pohlavních orgánů a s ním souvisejícími překážkami.

Více na: www.amelie-zs.cz/psychoonkologicka-podpora-klientek-s-rakovinou-zenskych-pohlavnich-organu

Přihlášení v daný čas na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Tradiční ženská medicína – online přednáška

• **čtvrtek 25. 5. od 18:00**

Přednáška Kateřiny Beardmore o historii, pohledech tradičního či alternativního ženského lékařství.

Více informací na: www.amelie-zs.cz/tradicni-zenska-medicina-on-line-prednaska

Přihlášení v daný čas na www.amelie-zs.cz/prednaska

Jak podpořit ženské zdraví – Krajská vědecká knihovna Liberec

• **čtvrtek 25. 5. • 16:30-17:30**

Přednáška Bc. Jitky Havlíčkové a Bc. Pavly Dufkové o léčivých účincích rostlin, které podporují ženské zdraví.

Více informací a přihlášení na: www.amelie-zs.cz/jak-podporit-zenske-zdravi