



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – červen 2022

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ:

Konzultace s psychologem

- dle Vašich potřeb

Objednání na telefonu 608 458 277

Sociální poradenství-Centrum Amelie

- úterý (mimo 7.6.) a čtvrtek 9.00–12.00

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti.

Objednání na telefonu 608 458 277

Výživové poradenství

- distančně – po telefonu a mailu

Objednání na telefonu 608 458 277

Bezplatné zapůjčení knih s onkologickou problematikou – Centrum Amelie

- úterý (mimo 7.6.) 9.00-12:00

Objednání na tel.: 608 458 277

SKUPINOVÉ:

Plavání – Bazén Liberec

- pondělí 6., 13., 27. 6. 10:00-11:00
- každá středa 16:15-17:15

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

Zdravotní cvičení – Oblačná 450/1

- čtvrtek 9., 23. 6. • 16.30–17.30

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

Relaxace– online

- každé pondělí 11.30–12.30

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

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné

- pondělí • 13. a 27. 6. 16:30 – 17:30

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

Trénink paměti – Centrum Amelie

- středa 22. a 29. 6. • 13:00-14:00

Přihlášení a více informací na tel. 608 458 277

Čajovna – Centrum Amelie

- pondělí 13. 6. • 12:00 -12:30

Chcete si odpočinout, sdílet své zážitky, poradit se nebo jen tak mlčet? U nás v Amelii je vše možné.

Přihlášení a více informací: tel.: 776 610 429

Obrázky ze dřeva – Centrum Amelie

- pondělí 13. 6. • 12:30 -14:00

Zdobení kamínek pomocí techniky decoupage, malování či tečkování.

Více na: www.amelie-zs.cz/obrazky-ze-dreva

Přihlášení na tel.: 776 610 429

Online setkávání – podpůrná online skupina

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

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

Vracím se do práce – online skupina

- úterý 14. a 28. 6. • 9.00–10:30

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

Muzejní noc pod Ještědem

- pátek 10. 6. • 18:00

Vydejte se s námi tento večer do Oblastní Galerie Lázně. Čekají nás nejen výstavy, ale i mnoho doprovodných akcí.

Více na: www.amelie-zs.cz/muzejni-noc-pod-jestedem

Přihlášení na tel.: 608 458 277

Rozhledna

Bramberk

- úterý 14. 6. • 10:35

Vydejte se s námi na rozhlednu Bramberk, jednu z typických rozhleden Jizerských hor.

Více na: www.amelie-zs.cz/rozhledna-bramberk

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

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

Program – červen 2022

AKCE I PRO VEŘEJNOST

Výživa v onkologii-online přednáška

• 14. 6. od 18:00

Součástí léčby nádorového onemocnění je i výživa a vhodná dieta. O této problematice zjistíte více přednášce s MUDr. Evou Meisnerovou.

Volně dostupné na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Cesta ke zdravému spánku – online přednáška

• 21. 6. od 18:00

Přednáška Mgr. at Mgr. Ivy Vaňkové na téma téma zdravého spánku.

Přednáška živě vysílána YouTube kanále Amelie.

Volně dostupné na: www.amelie-zs.cz/zdravyspanek

Zdravá kůže- online webinář

• 22. 6. od 18:00

Ve spolupráci s Loono přinášíme webinář k prevenci rakoviny kůže.

Volně dostupné na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Celiakie-neviditelný problém-online přednáška

• 28. 6. od 18:00

Ing. Helena Sasová z Celia- život bez lepku o. p. s. o tom, jaké problémy přináší celiakie do života a jak tuto autoimunitní nemoc dostat pod kontrolu.

Volně dostupné na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Online aktivity a poradenství Amelie

Amelie poskytuje přes internet, je čím dál větší.

Na našich webových stránkách proto vznikla rubrika věnovaná pouze těmto aktivitám.

Najdete ji [zde](#)

