



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – květen 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 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 9.00-12:00

Objednání na tel.: 608 458 277

SKUPINOVÉ:

Plavání – Bazén Liberec

- pondělí 2., 9., 23. a 30. 5. 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 5., 12. a 26. 5. • 16.30–17.30

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

Relaxace– online

- každé pondělí 11.30–12.30

<http://www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo>

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné

- pondělí 2. 5. 16:30 – 17:30

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

Trénink paměti – Centrum Amelie

- středa 4. a 25. 5. • 13:00-14:00

Přihlášení a více informací na tel. 608 458 277

Čajovna – Centrum Amelie

- pondělí 9. 5. • 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

Dekorování kamínek – Centrum Amelie

- pondělí 9. 5. • 12:30 -14:00

Zdobení kamínek pomocí techniky decoupage, malování či tečkování.

Více na: www.amelie-zs.cz/19000-2

Přihlášení na tel.: 776 610 429

Relaxace– online

- každé pondělí 11.30–12.30

Připojte se k otevřené online skupině, vyzkoušejte si a naučte se různé relaxační a antistresové techniky.

<http://www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo>

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 17. 5. • 9.00–10:30

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

Kittelovo muzeum

- pátek 13. 5. • 9:18

Pojďte s námi nahlédnout do života a léčení pověstného doktora Kittela.

Více na: www.amelie-zs.cz/kittelovo-muzeum

Přihlášení na tel.: 608 458 277

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 2022

ZooObjektiv – Zoo Liberec

• **středa 11. 5. • 18:00 - 20:00**

Neformální setkání a beseda s ošetřovateli o aktuálních novinkách v Zoo. Vstup zdarma.

Více informací na www.amelie-zs.cz/zoobjektiv-12

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

AKCE I PRO VEŘEJNOST

Benefiční koncert na podporu onkologicky nemocných a jejich blízkých

• **neděle 15. 5. • od 18:00** **kostel Husův sbor, Koněvova 665, Turnov**

koncert pěveckého sboru My Gospel ze Železného Brodu na podporu Amelie, z.s. a jejích služeb

Více informací na: www.amelie-zs.cz/beneficni-koncert-na-podporu-onkologicky-nemocnych-a-jejich-blizkych

Partnerské vztahy pod vlivem nemocí – online přednáška

• **úterý 17. 5. • od 18:00**

přednáška o problémech i výzvách, které partnerskému vztahu přináší onkologické onemocnění jednoho z partnerů

přednáška volně dostupná v daný čas na www.amelie-zs.cz/prednaska

Jóga na posílení pánevního dna - Oblačná 450/1

• **čtvrtek 19. 5. • 16:30-17:30**

pojdte s námi vyzkoušet jemné jógové cviky na posílení pánevního dna

Více na: www.amelie-zs.cz/joga-na-posileni-panevniho-dna

Přihlášení na tel.: 608 458 277

Vnitřní klid a síla ženy – online přednáška

• **středa 25. 5. • od 18:00**

přednáška Mgr. Petry Zbořilové o ženství, jeho přijetí nebo naopak potíží s prožíváním vlastního ženství. O cykličnosti ženského rytmu i o tom, jak se dostat z hlavy do nitra.

přednáška volně dostupná v daný čas na www.amelie-zs.cz/prednaska

Liberec s nadhledem

• **pátek 27. 5. • 10:00**

Vydejte se s námi na vycházku do lesů nad Libercem, do přírody Jizerských hor...

Více na: www.amelie-zs.cz/liberec-s-nadhledem

Přihlášení na tel.: 608 458 277

