



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – leden 2022

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ:

Konzultace s psychologem

- **dle Vašich potřeb**

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

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 či emailu: liberec@amelie-zs.cz

Výživové poradenství

- **distančně – po telefonu a mailu**

Pomoc při řešení problémů s výživou a nastavením správného jídelníčku s nutriční terapeutkou Lucií Vaňkovou.

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 nebo emailu liberec@amelie-zs.cz

SKUPINOVÉ:

Plavání – Bazén Liberec

- **pondělí 10.,17.,24.,31.1. 10:00-11:00**

- **středa 12.,19.,26.1. 16:15-17:15**

Plavání pro onkologicky nemocné a jejich blízké zdarma.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277 nebo emailu liberec@amelie-zs.cz

Fitness senior – Bazén Liberec

- **čtvrtek 13.1. • 14.00-15:30**

Pojďte s námi vyzkoušet nenáročnou pohybovou aktivitu v Bazénu Liberec.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277 nebo emailu liberec@amelie-zs.cz

Relaxace– online

- **pondělí 3.,10.,17.,24.,31.1. 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

- **středa 5. 1. • 16.30–17:30**

Sdílení zkušeností, pocitů a emocí spojených s onkologickou nemocí vlastní či blízkého

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

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné

- **středa 12. a 26. 1. 16:30 – 17:30**

Cílem online skupiny je setkávání a sdílení zkušeností a života s onkologickým onemocněním plic, včetně metastáz na nich. Více na: www.amelie-zs.cz/prodychej-online-skupina-pro-plicne-nemocne

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

ZooObjektiv – ZooLiberec

- **středa 12. 1. • 18:00-20:00**

Nahlédněte pod povrch Zoo Liberec.

Ošetřovatelé zvířat se s námi podělí o novinky, zážitky, perličky, které v poslední době při ošetřování zvířat nastaly.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277 nebo emailu 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



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – leden 2022

Procházka okolo Liberecké přehrady

• sobota 15. 1. • 9:50

Vydejte se s námi na příjemnou procházku okolo Liberecké přehrady.

Více informací na: www.amelie-zs.cz/prochazka-okolo-liberecke-prehrady/

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

Začínáme s keramikou – Centrum Amelie

• pondělí 17. a 31. 1. • 12:00 -14:00

Toužili jste si sami vytvořit výrobek z keramiky a dosud jste neměli tu příležitost? Teď ji v Centru Amelie máte...Budeme s lektorkou Jitkou Pavlatovou tvořit vázičky a mističky z keramiky.

Přihlášení a více informací: tel.: 776 610 429 nebo emailu: centrum.liberec@amelie-zs.cz

Trénink paměti – Centrum Amelie

• středa 19. 1. • 13:00-14:00

Praktický workshop s Jolanou Strnadovou, jak podpořit kapacitu paměti mozku je pro vás připraven v Centru Liberec již od počátku nového roku. Účast je zdarma.

Přihlášení a více informací na tel. 608 458 277 nebo liberec@amelie-zs.cz

AKCE PRO VEŘEJNOST

Jak na relaxaci – online přednáška

• čtvrtek 20. 1. • 18:00

Víte, jaké jsou zásady správné relaxace a jak nám může relaxace a meditace pomoci v každodenním životě? Na online přednášce se dozvíte o pozitivních relaxacích od psychologičky Kristýny Maulenové.

Více informací a přihlášení v daný čas na: www.amelie-zs.cz/jak-na-relaxaci-online-prednaska/

Rehabilitace plic po vážné nemoci - Krajská vědecká knihovna Liberec

• čtvrtek 27. 1. • 16:30-17:30

Přednáška o možnostech využití různých technik plicní rehabilitace pro ulehčení a zlepšení dýchání.

Více informací na tel. 608 458 277 nebo emailu: liberec@amelie-zs.cz

Zdravotní a sociální gramotnost a změny pro rok 2022 – online přednáška

• čtvrtek 27. 1. • 18:00

Máte přehled, co je nového ve zdravotní a sociální oblasti? Umíte si poradit v běžných situacích s dokumenty, úřady a orientujete se ve zdravotních službách? To vše se dozvíte v on-line přednášce zdravotně sociální pracovnice Amelie Mgr. Šárky Slavíkové.

Více informací a přihlášení v daný čas 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](#).