



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Liberec

## Program – listopad 2021

**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](mailto: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 telefonu 605 975 286

### SKUPINOVÉ:

#### **Plavání – Bazén Liberec**

- každé pondělí 10:00-11:00
- každá středa 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](mailto:liberec@amelie-zs.cz)

#### **Zdravotní cvičení – Oblačná 450/1**

- čtvrtek 4. a 18. 11. • 16.30–17.30

Zdravotní cvičení pro onkologicky nemocné a jejich blízké.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277 nebo emailu [liberec@amelie-zs.cz](mailto:liberec@amelie-zs.cz)

#### **Fitness senior – Bazén Liberec**

- čtvrtek 25.11. • 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](mailto:liberec@amelie-zs.cz)

#### **Vracím se do práce– online skupina**

- úterý 2. 11. 9.00–10.30

Pro všechny s onkologickým onemocněním, kteří hledají práci nebo informace ohledně zaměstnávání.

Více na [www.amelie-zs.cz/vracim-se-do-prace-online](http://www.amelie-zs.cz/vracim-se-do-prace-online)  
Přihlášení na telefonu 739 004 222

#### **Online setkávání – podpůrná skupina**

- středa 10. 11. • 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/](http://www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina/)

#### **Zimní dekorace-Centrum Amelie**

- čtvrtek 11. 11. • 12:00-14:00

Přijďte si k nám vyrobit dekoraci pro zimní výzdobu vašeho domova.

Přihlášení a více informací na telefonu 605975286

#### **Procházka podzimním Libercem**

- sobota 13. 11. • 13:00

Podzim je svou barevností nejkrásnějším obdobím roku. Pojďte se o tom přesvědčit s námi, procházka podzimním Libercem stojí za to.

Přihlášení a více informací na telefonu 60597528

Více informací na tel. 608 458 277 nebo na e-mailu [liberec@amelie-zs.cz](mailto: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 – listopad 2021

### AKCE PRO VEŘEJNOST

#### **Přednáška Laury Janáčkové-online**

• úterý 9. 11. • 18:00

Online přednáška známé lékařky, docentky klinické psychologie, ředitelky Institutu partnerských vztahů, zakladatelky a předsedkyně správní rady Ústavu onkologické psychologie a autorky odborných i populárních článků a knih Laury Janáčkové.

*Přednáška volně dostupná v daný čas na [www.amelie-zs.cz/online](http://www.amelie-zs.cz/online).*

#### **Vražda v Orient expressu -Divadlo F.X. Šaldy**

• neděle 21. 11. • 19:00

Vypravte se s námi do Šaldova divadla. Kdo by neznal jeden z nejslavnějších detektivních příběhů legendární spisovatelky Agathy Christie.

*Přihlášení na telefonu 608 458 277 do 29.10.*

#### **Intimita není tabu-online přednáška**

• úterý 23. 11. • 18:00

Přednáška Mgr. et Mgr. Ivy Vaňkové na téma sexuality a intimity u onkologicky nemocných. Jak vnímáme tělo během léčby a po ní, jak se vyrovnáváme s jeho změnami? Jak se mění sexuální potřeby a touha v důsledku léčby?

*Připojení v čase konání [zde](#)*

#### **Prevence rakoviny prostaty a dalších urologických nemocí-krajská knihovna LBC**

• čtvrtek 25. 11. • 16:30-17:30

Jaká je prevence a léčba rakoviny a jiných urologických nemocí? To vše se dozvíte na přednášce MUDr. Jana Mečla, primáře urologie nemocnice v Liberci. Účast je zdarma.

*Více informací na tel: 608 458 277 nebo emailu: [liberec@amelie-zs.cz](mailto:liberec@amelie-zs.cz)*

#### **Sbírka vánočních ozdob, dekorací na podporu onkologicky nemocných a jejich blízkých**

• 1. 10. - 30. 11.

**Probíhá sběr vánočních ozdob a dekorací na podporu bezplatných služeb pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Zapojte se...** Sběrná místa: Centrum Amelie Liberec – KN Liberec, Husova 357/10, Liberec, Krajská vědecká knihovna v Liberci – Rumjancevova 1362/1, Drogerie Jasmín, Mn. Hradiště.

*Více informací na tel.: 608 458 277 nebo e-mailu: [liberec@amelie-zs.cz](mailto:liberec@amelie-zs.cz)*

