



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Liberec

## Program – listopad 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 • 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](mailto: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](mailto:socialni.liberec@amelie-zs.cz)

### SKUPINOVÉ:

#### **Plavání – Bazén Liberec**

- středa 2., 9., 16., 23., 30. 11. 16:15-18:

Pojďte si námi zaplavat do osvěžujících vod libereckého bazénu.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

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

- čtvrtek 3. a 24. 11. • 16.30–17.30

Cvičení je na bázi jógy a zdarma.

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

#### **Cvičení a plavání v jednom – Bazén Liberec**

- 7. a 21. 11. • 14.30–16.00

Víte, že se s námi můžete účastnit aktivity, která v sobě spojuje cvičení a plavání?

Přihlášení a více informací na [www.amelie-zs.cz/cviceni-a-plavani-v-jednom-2](http://www.amelie-zs.cz/cviceni-a-plavani-v-jednom-2) nebo na tel.:608459

#### **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/](http://www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina/)

#### **Relaxace– online**

- každé pondělí • 11.30–12.30

Více na: [www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo](http://www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo)

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

- úterý 1. 11. • 9.00–10:30

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

#### **Hrátky (nejen) s pamětí – Centrum Amelie**

- středa 2., 16. a 30.11. • 13:00-14:00

Jak zlepšit paměť, pozornost, představivost a zapojit techniky do běžného života. Více informací na:

[www.amelie-zs.cz/hratky-nejen-s-pameti-2/](http://www.amelie-zs.cz/hratky-nejen-s-pameti-2/)

Přihlášení na tel. 608 458 277

#### **Arteterapie – online**

- čtvrtek 3. 11. a dále sudé čtvrtky, 17.30–19.00

Arteterapie je nenásilná práce se sebou prostřednictvím výtvarného umění.

Více na: [www.amelie-zs.cz/arteterapie-on-line-7](http://www.amelie-zs.cz/arteterapie-on-line-7)

#### **Coco Chanel-život legendy- Krajská vědecká knihovna Liberec**

- pondělí 7. 11 • 18:00

Pojďte s námi na vyprávění o fascinujícím životě této módní ikony.

Přihlášení a více informací na: [www.amelie-zs.cz/coco-chanel-zivot-legendy](http://www.amelie-zs.cz/coco-chanel-zivot-legendy)

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 2022

### Z Maliníku do Lidových sadů

• 12. 11. 2022 • 10:25

Vydejte se s námi na „barevnou“ podzimní vycházku lesy Jizerských hor.

Přihlášení a více informací na: [www.amelie-zs.cz/z-maliniku-do-lidovych-sadu](http://www.amelie-zs.cz/z-maliniku-do-lidovych-sadu)

### Adventní svícen trochu jinak – Centrum Amelie

• středa 16. 11. • 15:00 - 16:00

Přijďte si vytvořit podzimní dekoraci z přírodních materiálů, které najdeme všude kolem nás.

Přihlášení a více informací na: [www.amelie-zs.cz/adventni-svicen-trochu-jinak](http://www.amelie-zs.cz/adventni-svicen-trochu-jinak)

### Příspěvek na bydlení – Krajská vědecká knihovna Liberec

• čtvrtek 24. 11. • 16:30 - 17:30

Přednáška o podmínkách nároku na příspěvek na bydlení. O dokladech, které je třeba k získání dávky doložit i praktická pomoc s ukázkou vyplnění žádosti.

Přihlášení a více informací na: [www.amelie-zs.cz/prispevek-na-bydleni](http://www.amelie-zs.cz/prispevek-na-bydleni)

## AKCE I PRO VEŘEJNOST

### Co vše může nabídnout systém péče o umírající – online přednáška

• úterý 22. 11. • 18:00 - 19:00

Přednáška Evy Rosové o tom, jaké služby můžeme využít, když nám umírá blízký člověk. Více

informací na: [www.amelie-zs.cz/co-vse-muze-nabidnout-system-pecce-o-umirajici-online-prednaska](http://www.amelie-zs.cz/co-vse-muze-nabidnout-system-pecce-o-umirajici-online-prednaska)

Přihlášení v daný čas na [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

### Blízký onkologicky nemocného – online přednáška

• pondělí 28. 11. • 18:00

Jak zvládnout nemoc blízkého člověka? Jak pomoci druhému a nezapomínat na sebe? Jak pracovat s emocemi, které situaci doprovázejí? O tom bude přednáška psycholožky Mgr. Michaely Krejčí. Více

informací na: [www.amelie-zs.cz/blizky-onkologicky-nemocneho-on-line-prednaska](http://www.amelie-zs.cz/blizky-onkologicky-nemocneho-on-line-prednaska)

Přihlášení v daný čas na [www.amelie-zs.cz/prednaska](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)

### Sbírka vánočních dekorací a ozdob na podporu onkologicky nemocných a jejich rodin

• od 3. 10. do 30. 11.

Probíhá sběr vánočních ozdob a dekorací na podporu onkologicky nemocných a jejich blízkých. Ve dnech od 9. do 15. prosince proběhne jejich prodej v obchodním centru FORUM v Liberci.

**Sběrná místa:** Centrum Amelie Liberec, Krajská vědecká knihovna v Liberci, Městská knihovna Jablonec nad Nisou, Drogerie Jasmín Mn.Hradiště .

Více informací na: [www.amelie-zs.cz/sbirka-vanocnich-dekoraci-a-ozdob-na-podporu-onkologicky-nemocnych-a-jejich-blizkych-2](http://www.amelie-zs.cz/sbirka-vanocnich-dekoraci-a-ozdob-na-podporu-onkologicky-nemocnych-a-jejich-blizkych-2)

