



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Liberec

## Program – říjen 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.

*Kontaktování na Lince Amelie 739 004 333*

#### **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*

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

- **čtvrtek 7. a 21. 10. • 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*

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

- **čtvrtek 14.10. • 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*

#### **Trénink paměti – Centrum Amelie**

- **pondělí 18. a 25. 10. • 13:00-14:00**

Praktický workshop, jak podpořit kapacitu paměti mozku, ale zároveň ho nepřetěžovat a zachovat si zdravý rozum s Mgr. Jolanou Strnadovou.

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

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

- **úterý 5. 10. 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*

#### **Podzimní dekorace-Centrum Amelie**

- **čtvrtek 21. 10. • 12:00-14:00**

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

*Přihlášení a více informací na telefonu 605975286*

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 – říjen 2021

### AKCE PRO VEŘEJNOST

#### EDUCA MYJOB 2021

- **čtvrtek-sobota 16. - 18. 10. • čtvrtek a pátek 9:00-18:00, sobota 9:00-13:00**

V tyto dny nás můžete nalézt na největším v veletrhu vzdělávání a pracovních příležitostí v severních Čechách s aktuální nabídkou vzdělávacích a dalších akcí pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Na jejich podporu bude probíhat charitativní prodej „3 oříšky pro štěstí“. Vstup zdarma.

#### Samovyšetření prsu

- **čtvrtek 21 10. • 16:30-17:30**

Jak správně provádět samovyšetření prsu bude obsahem přednášky Jaroslavy Luciové z libereckého Mamocentra v Krajské vědecké knihovně v Liberci. Vstup zdarma.

#### Výlet ke studánce svaté Zdislavy

- **sobota 30. 10. • 11:01**

Výlet k léčivému prameni studánky sv. Zdislavy poblíž Jablonného v Podještědí.

*Přihlášení a více informací na telefonu 605975286*

#### Sbírka vánočních ozdob a 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. Sběrná místa: Centrum Amelie Liberec – KN Liberec, Husova 357/10, Liberec (budova U, 1. patro, vchod z ulice Jablonecká) Krajská vědecká knihovna v Liberci – Rumjancevova 1362/1, Drogerie Jasmín, Masarykovo náměstí 1, Mnichovo Hradiště.

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

