



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Liberec

## Program – srpen 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 a čtvrtek 9.00–12.00

Objednání na telefonu 608 458 277

### SKUPINOVÉ:

#### **Plavání – Bazén Liberec**

- pondělí 1., 8., 15., 22. 8. 10:00-12:00
- středa 3., 10., 17., 24., 31. 8. 16:15-18:15

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

#### **Relaxace– online**

- každé pondělí 11.30–12.30

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

#### **PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné**

- každé sudé pondělí • 16:30 – 17:30

Více na: [www.amelie-zs.cz/prodychej-online-skupina-pro-plicne-nemocne](http://www.amelie-zs.cz/prodychej-online-skupina-pro-plicne-nemocne)

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

#### **Procházka Hrádkem nad Nisou**

- úterý 9. 8. • 10:00

Procházka historickým centrem Hrádku nad Nisou  
s možností plavání v jezeru Kristýna.

Více na: [www.amelie-zs.cz/prochazka-hradkem-nad-nisou](http://www.amelie-zs.cz/prochazka-hradkem-nad-nisou)

Přihlášení na tel.: 608 458 277

#### **Čajovna – Centrum Amelie**

- pondělí 15. 8. • 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

#### **Obrázky ze dřeva – Centrum Amelie**

- pondělí 15. 8. • 12:30 -14:00

Přijďte si vytvořit přírodní obrázek a pomocí malby,  
lepení a kombinací materiálů popustit svou fantazii.

Více na: [www.amelie-zs.cz/obrazky-ze-dreva-2/](http://www.amelie-zs.cz/obrazky-ze-dreva-2/)

Přihlášení na tel.: 776 610 429

#### **Krása minulá, krása současná– Železný Brod**

- čtvrtek 18. 8. • 10:05

Výlet do Železného Brodu s výstavou sklářských  
výrobků i návštěvou historických staveb a expozic.

Více na: [www.amelie-zs.cz/krasa-minula-krasa-soucasna/](http://www.amelie-zs.cz/krasa-minula-krasa-soucasna/)

Přihlášení na tel.: 776 610 429

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

- úterý 23. 8. • 9.00–10:30

online skupina 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)

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 – srpen 2022

### AKCE I PRO VEŘEJNOST

#### **Pitný režim jako jeden z pilířů našeho zdraví– online přednáška**

- **23. 8. od 18:00**

Přednáška o tom, jak důležitý je pitný režim pro naše tělo s nutriční terapeutkou Lucií Vaňkovou.

Více na: [www.amelie-zs.cz/pitny-rezim-jako-jeden-z-piliru-naseho-zdravi/](http://www.amelie-zs.cz/pitny-rezim-jako-jeden-z-piliru-naseho-zdravi/)

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

#### **Jak se zbavit únavy, načerpat energii a posílit ledviny– online přednáška**

- **30. 8. od 18:00**

Online přednáška nutriční terapeutky Mgr. Zuzany Švédové, DiS., o podpoře funkce ledvin, potlačení únavy a získání energie. Jak nám v tomto mohou pomoci bylinky a kvalitní strava.

Více na: [www.amelie-zs.cz/jak-se-zbavit-unavy-nacerpat-energii-a-posilit-ledviny](http://www.amelie-zs.cz/jak-se-zbavit-unavy-nacerpat-energii-a-posilit-ledviny)

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

