



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – září 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

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 a čtvrtek 9.00–12.00

Objednání na telefonu 608 458 277 či emailu:

liberec@amelie-zs.cz

SKUPINOVÉ:

Plavání – Bazén Liberec

- každé pondělí a středa • 16.15-17:15

Plavání pro onkologicky nemocné a jejich blízké probíhá bez zářijové odstavky.

Objednání a více informací na www.amelie-zs.cz/plavani-pro-onkologicky-nemocne-a-jejich-blizke

Zdravotní cvičení – Oblačná 450/1

- čtvrtek 2., 9. a 16. 9. • 16.30–17.30

Zdravotní cvičení pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Objednání a více informací na www.amelie-zs.cz/zdravotni-cviceni-5/

Fitness senior – Bazén Liberec

- každý čtvrtek od 9. 9. • 14.00-15:30

Pojďte s námi vyzkoušet nenáročnou pohybovou aktivitu v Bazénu Liberec. Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/senior-fitness-2

Tréning paměti – Centrum Amelie

- středa 1. a 15. 9. • 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: www.amelie-zs.cz/trenink-pameti-11/

Vracím se do práce– online skupina

- úterý 7. 9. 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

Přihlášení na telefonu 739 004 222

Online setkávání-podpurná skupina

- středa 15. 9. • 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

Zámek Lemberk

- sobota 11. 9. • 11:01

Víte, co mají společného pohádka Císařův pekař a Pekařův císař či Tajemství staré bambitky? Pohádky se natáčely na barokním zámku Lemberk, na který povedou naše kroky.

Přihlášení a více informací na: <https://www.amelie-zs.cz/zamek-lembek-2/>

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 – září 2021

Dekorace pro váš domov-Centrum Amelie

• **čtvrtek 16. 9. • 12:00-14:00**

Přijďte si k nám vyrobit dekorace pro zkrášlení vašeho domova. Můžete kombinovat dřevo a jiný přírodní materiál, dřevo a barvy či dřevo, filc a dřevěné korálky. Fantazii se meze nekladou...

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/dekorace-pro-vas-domov

Muzeum hraček a betlémů-Kryštofovo Údolí

• **sobota 18. 9. • 13:01**

Vydejte se s námi na příjemný výlet do Kryštofova Údolí. Čeká na nás Muzeum hraček od 18. století po šedesátá léta 20. století či unikátní betlémy z přelomu 18. a 19. století od autorů z Kryštofova Údolí a mnoho dalšího.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/muzeum-hracek-a-betlemu

Společenství vlastníků-Malé divadlo

• **čtvrtek 23. 9. • 19:00**

Komedie o schůzi společenství vlastníků jednoho domu a jejich malicherných hádkách při prodeji nepotřebných půdních prostor pro získání potřebných financí na opravy společného zařízení vám možná něco připomene. Přihlášení do 9. 9.

Přihlášení a více informací na: <https://www.amelie-zs.cz/spolecenstvi-vlastniku/>

Výživa při onkologické nemoci-Krajská vědecká knihovna Liberec

• **čtvrtek 30. 9. • 16:30-17:30**

Jak se stravovat při onkologickém onemocnění? Jaké potraviny jsou v tomto případě vhodné a na co si dávat raději pozor? To vše bude předmětem přednášky výživové poradkyně Evy Kunderátové.

Přihlášení a více informací na: tel. 608 458 227 nebo emailu liberec@amelie-zs.cz

Telemedicína nejen v onkologii – online

• **čtvrtek 30. 9. • 18:00**

Přednáška Michala Štýbnara z Národní telemedicínského centra v Olomouci o tom, co je telemedicína, jak funguje a kde se využívá. Jaké jsou v současnosti možnosti a překážky telemedicíny v onkologii a její plány do budoucna.

Přednáška je přístupná v daný čas na: <https://www.amelie-zs.cz/online>

