



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – září 2023

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ:

Konzultace s psychologem

- **pondělí 9:00-12:00**

Rozhovor s odborníkem o jakémkoliv problému, který vás tíží v souvislosti s onkologickým onemocněním.

Objednání na telefonu 608 458 301 či emailu: psycholog.liberec@amelie-zs.cz

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

Výživové poradenství

- **distančně – po telefonu a mailu**

Pomoc při řešení problémů s výživou a nastavením správného jídelníčku.

Objednání na tel. 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

SKUPINOVÉ:

Plavání – Bazén Liberec

- **pátek 1.,8.,15.,22. a 29. 9. 16:15-18:15**

Pojďte si námi zaplavat do osvěžujících vod libereckého bazénu. Lze využít i saunu.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/plavani-pro-onkologicky-nemocne-v-zari

Zdravotní cvičení – Oblačná 450

- **čtvrtek 14. a 21. 9. • 16.30–17.30**

Cvičení je určeno onkologicky nemocným i jejich blízkým.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/zdravotni-cviceni-v-zari

Online setkávání – podpůrná online skupina

- **12. 9. od 16:30 do 17:30**

Více na: www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina/

Relaxace– online

- **každé pondělí • 11.30–12.30**

Více na: 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

Vracím se do práce – online skupina

- **5. 9. • 9.00–10:30**

Více na www.amelie-zs.cz/vracim-se-do-prace-online

Klapy klap – jsem tu pro vás – jeden čáp – Centrum Amelie

- **13. 9. • 13.00–15:00**

Pojďte si s lektorkou Helenkou vytvořit svého čápa štěstí...

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/klapy-klap-jsem-tu-pro-vas-jeden-cap

Objednávání a 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

www.amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – září 2023

Hrátky (nejen) s pamětí – Centrum Amelie

• **středa 20. 9. • 13:00-14:00**

Trénink paměti s Míšou, pokračuje i na podzim.

Přihlášení a více informací na: www.amelie-zs.cz/hratky-nejen-s-pameti-v-zari

Nárok na dávky nemocenského a důchodového pojištění – knihovna v Liberci

• **čtvrtek 21. 9. • 16:30-17:30**

Přednáška Bc. Renaty Kotůčkové o aktuálních podmínkách pro nárok na dávky důchodového a nemocenského pojištění.

Více informací na: www.amelie-zs.cz/podminky-naroku-na-davky-nemocenskeho-a-duchodoveho-pojisteni

Charitativní běh na podporu onkologicky nemocných a jejich rodin-jablonecká přehrada

• **sobota 23. 9. • 17:00-19:00**

Více informací na: www.amelie-zs.cz/charitativni-beh-na-podporu-onkologicky-nemocnych-a-jejich-rodin

Cuketové závitky a okurková polévka – Centrum Amelie

• **úterý 26. 9. • 17:00**

Workshop výroby cuketových závitků a okurkové polévky bez vaření s Vendulkou Tůmovou.

Více informací a přihlášení na: www.amelie-zs.cz/cuketove-zavitky-a-okurkova-polevka

Vycházka k vodopádům na Jedlové

• **čtvrtek 28. 9. • 8:35**

Projděte se s námi nezapomenutelnou přírodou Jizerských hor.

Více informací a přihlášení na: www.amelie-zs.cz/vychazka-k-vodopadum-na-jedlove

AKCE I PRO VEŘEJNOST

Psychologické aspekty lymfomů – online přednáška

• **úterý 12. 9. 18:00-19:00**

Více informací na: <https://www.amelie-zs.cz/psychologicke-aspekty-lymfomu/>

Přihlášení v daný čas na www.amelie-zs.cz/prednaska

Život s recidivou lymfomu – online beseda

• **středa 13. 9. 18:00 -19:00**

Více na: www.amelie-zs.cz/zivot-s-recidivou-lymfomu-online-beseda/

Přihlášení v daný čas na: www.amelie-zs.cz/prednaska



nadace
PRECIOSA

NADACE ČEZ

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Liberec
Liberecký
kraj