



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Liberec

## Program – ZÁŘÍ 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 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](mailto: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 • 9.00–12.00

Objednání na tel.: 608 458 277 nebo emailu [liberec@amelie-zs.cz](mailto:liberec@amelie-zs.cz)

### **SKUPINOVÉ:**

#### **Plavání – Bazén Liberec**

- pondělí 5., 12., 19. 9. 10:00-12:00
- středa 7., 14., 21., 28. 9. 16:15-18:15

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

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

- čtvrtek 8. a 22. 9. • 16.30–17.30

Přihlášení a více informací na tel.: 608 458 277

#### **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/)

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

- středa 5.9. • 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)

#### **Relaxace– online**

- každé pondělí • 11.30–12.30

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

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

- středa 7. 9. • 13:00-14:00

Přihlášení a více informací na tel. 608 458 277

#### **Noční – Krajská vědecká knihovna Liberec**

- čtvrtek 15. 9. • 16:30

Originální výstava z cyklu Procesismus uměleckého uskupení Nevzdělanci.

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

#### **Jizerské hory – Krajská knihovna Liberec**

- čtvrtek 15. 9. • 17:00

Oceňovaný celovečerní dokument Viktora Kuny o kráse Jizerských hor.

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

#### **Cuketové špagety – Centrum Amelie**

- úterý 20. 9. 17:00-18:00

Workshop výroby cuketových špaget bez vaření s Vendulkou Tůmovou.

Přihlášení a více informací na <https://www.amelie-zs.cz/cuketove-spagety-bez-vareni/>

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



pomáháme žít  
život s rakovinou

# Centrum Amelie Liberec

## Program – ZÁŘÍ 2022

### **Bramborová sobota na zubače**

• **sobota 24. 9. • 9:35**

Vydejte se s námi legendární ozubnicovou dráhou na výlet z Tanvaldu do Kořenova.

Přihlášení a více informací na <https://www.amelie-zs.cz/bramborova-sobota-na-zubacce/>

### **Dekorace ptáčky– Centrum Amelie**

• **úterý 27. 9. • 16:00 -17:00**

Přijďte si do Amelie vymodelovat dekoraci ze samotvrdnoucí hmoty a objevit její možné využití.

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

### **Alois Nebel– Malé divadlo v Liberci**

• **pátek 30. 9. • 19:00**

Vypravte se s Amelií do divadla. Čeká na vás poetický příběh o jednom skromném výpravčím ze Sudet.

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

## **AKCE I PRO VEŘEJNOST**

### **Jak posílit paměť– online přednáška**

• **pondělí 5. 9. • 18:00**

Zdá se vám, že zapomínáte čím dál více? Pak je právě určena On-line přednáška, co dělat pro to, abychom svou paměť posílili.

Více informací na <https://www.amelie-zs.cz/jak-posilit-pamet-on-line-prednaska/>

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

### **Hematoonkologie a pomoc pacientům v praxi – online přednáška**

• **středa 14. 9. • 18:00**

Více informací na <https://www.amelie-zs.cz/prozitkovy-workshop-na-tema-hranice-2/>

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

### **Akutní leukémie – online přednáška**

• **pondělí 26. 9. • 18:00**

Přednáška o všem, co vás v souvislosti s tímto závažným onemocněním krvinek napadá

Více informací na <https://www.amelie-zs.cz/akutni-leukemie-on-line-prednaska/>

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

### **Výživa na podporu krvinek – Krajská vědecká knihovna Liberec**

• **čtvrtek 29. 9. • 16:30-17:30**

Přednáška nutriční poradkyně Bc. Jany Šrytové o tom, jak podpořit tvorbu a růst krvinek vhodným stravováním.

Přihlášení a více informací na <https://www.amelie-zs.cz/vyziva-na-podporu-krvetvorby/>