



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – leden 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. K dispozici vám bude psycholožka Mgr. Klára Háková.
objednání na telefonu 608 458 277

Sociální poradenství:

- **úterý a čtvrtek 9.00–12.00**

Konkrétně: úterý 5.1., 12.1., 19.1., 26.1.
čtvrtek 7.1., 14.1., 21.1., 28.1.

Pomoc při řešení problémů ve zdravotně-sociální oblasti, zprostředkování služeb, pomoc při jednání s úřady, pomoc při sepisování žádostí nebo odvolání. K dispozici vám bude sociální pracovnice Mgr. Petra Kuntošová.
objednání na telefonu 608 458 277 či emailu: liberec@amelie-zs.cz

Bezplatné zapůjčení knih s onkologickou problematikou

- **úterý a čtvrtek • 9.00–12.00**

Konkrétně: úterý 5.1., 12.1., 19.1., 26.1.
čtvrtek 7.1., 14.1., 21.1., 28.1.

objednání na telefonu 608 458 277 či emailu: liberec@amelie-zs.cz

SKUPINOVÉ:

Arteterapie– online přes Google Meet

- **úterý 12. 1. • 17.00–18.30**

Prostřednictvím arteterapie se můžete uvolnit, nahlédnout jinak na svá životní témata, přehodnotit problémy a možná se o sobě dozvědět něco, co by vás ani nenapadlo. Aktivitou vás provede lektorka: Táňa Kasalová. Více info: <https://www.amelie-zs.cz/arteterapie-on-line-5/>
Přihlášení nejpozději do 10. 1. na adrese olomouc@amelie-zs.cz.

Online setkávání – podpůrná skupina

- **středa 20. 1. • 16.30–17:30**

Sdílení zkušeností, pocitů a emocí spojených s onkologickou nemocí vlastní či blízkého. Pokud jste otevření, nebojíte se online prostředí, máte přístup k internetu a chuť sdílet, kontaktujte naše psycholožky vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. Setkání probíhá přes Google Meet. Více informací na <https://www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina/>

AKCE PRO VEŘEJNOST

Výživa při nemoci aneb jak podpořit své tělo jídlem – online beseda

- **středa 20. 1. • 19.00**

Beseda o potravinách, vitamínech, živinách a možnostech stravy na posílení imunity při onemocnění s výživovou poradkyní Evou Kundrátovou.

Beseda proběhne online v prostředí Google Meet, volně přístupná v daný čas na:

<https://www.amelie-zs.cz/beseda>

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

Seznámení s trénováním paměti – online

• **středa 20. 1. • 18.30 -20:00**

Jak funguje lidská paměť? Mění se během života množství informací, které si dokážeme zapamatovat? Lze paměť opravdu posilovat? A co to je trénování paměti? Na tyto i další otázky vám odpoví lektorka Hana Habartová. Trénink paměti proběhne online v prostředí Google Meet, více informací na <https://www.amelie-zs.cz/seznameni-s-trenovanim-pameti/>

Paliativní ambulance a hospicová péče v praxi – online přednáška

• **čtvrtek 21. 1. • 18:00**

Online přednáška o současné hospicové péči. Jak hospicová péče v České republice vypadá? Dozvíte se o klientech, ale i o pracovnících hospiců, o důležitém procesu přijetí, financování, úskalích a výhodách, a také o příbězích, které se za zdmi hospiců odehrávají. Online přednáška vám představí těžké a náročné, ale potřebné téma, a také lektorku Mgr. Ludmilu Bosákovou, která zabezpečuje sociální poradenství v organizaci Most k domovu.

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

Vycházka k Jablonecké přehradě

• **sobota 23. 1. • 9:25**

Vydejte se s námi na procházku k Jablonecké přehradě. Ta se pyšní titulem „největší přehrada v povodí Lužické Nisy“. Počet osob omezen. Roušky s sebou.

Objednání na telefonu 608 458 277 či emailu: liberec@amelie-zs.cz. do 22. 1. 9:00.

Reminiscenční terapie– online přednáška

• **úterý 26. 1. • 18.00–19.00**

Online přednáška PhDr. Mgr. Naděždy Špatenkové, PhD. o tom jak těm, kteří mají potíže s pamětí, pomoci vzpomínat a vzpomínky uchovávat prostřednictvím reminiscenční terapie.

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

Jóga na podporu trávení– Oblačná 450/1 Liberec

• **čtvrtek 28. 1. • 16.30–17.30**

S lektorkou Kateřinou Kořínkovou si zacvičíme a vyzkoušíme jednoduché jógové cviky, které podpoří nejen trávení, ale při pravidelném cvičení mohou snížit i stres.

Počet osob omezen. Roušky s sebou.

Objednání na telefonu 608 458 277 či emailu: liberec@amelie-zs.cz. do 27. 1. 9:00.

VŠECHNY AKCE A AKTIVITY ZDARMA

(mimo cestovních nákladů)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Liberec

