



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – září 2024

Pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké:

INDIVIDUÁLNÍ:

Sociální poradenství-Centrum Amelie

• **středa • 8:00 - 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 telefonu 608 458 277

Konzultace s psychologem

Telefonicky, on-line, dle dohody.

Relaxace– online

• **každé pondělí • 11.30–12.30** www.amelie-zs.cz/relaxaceinfo

Online setkávání – podpůrná online skupina

• **každé liché pondělí 16:30 - 17:30**

www.amelie-zs.cz/online-setkavani-podpurna-online-skupina

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné

• **každé sudé pondělí • 16.30 - 17.30**

www.amelie-zs.cz/prodychej-online-skupina-pro-plicne-nemocne

Vracím se do práce – online skupina

• **každé 2. sudé úterý • 9.00 – 10.30**

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

SKUPINOVÉ:

Hrátky (nejen) s pamětí – Centrum Amelie

• **středa 11.9., 15.00 – 16.00 hodin !! změna času !!**

Jak zlepšit paměť, pozornost, představivost a zapojit techniky do běžného života.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Tvoření – Papírový filigrán - Centrum Amélie

• **středa 4.9., 14.00 - 16.00**

Tentokrát budeme tvořit metodou papírového filigránu delfíny. Tvoření povede Helenka. Na tvoření si každý zakoupí své plátno. Ostatní materiál zdarma. Na aktivitu je nutné přihlášení předem.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

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 2024

Tvoření – dřevěné mandaly - Centrum Amélie

- **středa 18.9., 14.00 - 16.00**

Vytvoříme si dřevěné mandaly. Jsou předpřipravené a vy si je vymalujete dle své představy. Vytvoříte si pěknou dekoraci do svého domova. Materiál zdarma. Na aktivitu je nutné přihlášení předem.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Jóga

- **čtvrtek 5.9.a 19.9. od 16.15 – 17.15, Oblačná 450, D.R.A.K**

Pravidelná jóga s Katkou Kořínkovou. Těšíme se na Vás,

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Charitativní běh - Petřín běh pro Amelii

- **sobota 28.9. v 15.00 Bistro u prutu, Jablonec nad Nisou Mšeno**

Zveme Vás na druhý ročník charitativního běhu. **Start hlavního závodu v 16.30 hodin.** Před tím dětský běh, ukázka samovyšetřování prsu a dražba obrazu od klientek. Trať je dlouhá 3,3, km a vede kolem první přehrady. Akci můžete pojmout jako procházku. Startovné od 100 Kč. Na každého čeká malý dárek. Pojdte udělat něco pro své zdraví a současně udělat dobrou věc.

Více informací na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Solná jeskyně

- **pátek 20.9. od 14.00 – 14.50, Solná jeskyně**

Po letní pauze se vracíme do solné jeskyně pana Kaniaka na Husově ulici. Pojdme si společně užít účinky její účinky. Na aktivitu je nutné přihlášení předem.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Kavárna bez konceptu

- **pátek 20.9. od 15.00 – ?**

Pitný režim podporuje funkci ledvin. Tak si zajdeme na čaj nebo něco jiného a podpoříme ho.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Truchlení on - line přednáška

- **úterý 3.9. od 18.00**

Zveme vás na bezplatnou, on-line přednášku paní Mgr. Moniky Jelínkové, psychoterapeutky v systemickém směru a akreditované poradkyně pro pozůstalé. Připojte se na naši on line přednášku a poslechněte si jak zvládat těžké období truchlení. Po přednášce je možno klást přednášející otázky.

Připojte se včas na: www.amelie-zs.cz/prednaska

Workshop v Krajské vědecké knihovně - Hrátky s pamětí

- **čtvrtek 26.9. od 16.30 do 17.30 hodin**

Další z workshopů certifikované lektorky Míši Valterové.

Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

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