



pomáháme žít
život s rakovinou

Centrum Amelie Liberec

Program – leden 2025

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:

Zdravé vaření

- **úterý 15.1., od 14.00 hodin**

Sejdeme se v Centru na Jablonecké a popovídáme si o zdravých potravinách a uděláme si pomazánku z červené řepy.

Něco dobrého sladkého, to je překvapení. Suroviny budou k dispozici.

Na aktivitu je nutné přihlášení předem.

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

Tvoření – Andělka - Centrum Amélie

- **středa 22.1., 14.00 - 16.00**

Tentokrát si vytvoříme andělku z macramé příze. Bude nám dělat radost. Materiál zdarma k dispozici.

Na aktivitu je nutné přihlášení předem.

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

Hrátky (nejen) s pamětí – Centrum Amelie

- **pondělí 6 a 20.1., 15.00 – 15.45 hodin**

V novém termínu a novém čase se sejdeme v Centru na Jablonecké k tréninku paměti. Těší se na vás Míša.
Přihlášení na tel. 608 458 277 nebo e mail: liberec@amelie-zs.cz

Jóga

- **čtvrtek 3. a 12.1. od 16.30 – 17.30, 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

Solná jeskyně

- **pátek 10. a 24.1. od 14.00 – 14.50, Solná jeskyně**

Další návštěva v solné jeskyni pana Kaniaka na Husově ulici. Pojdme si společně užít 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 10.1 od 15.00 – ?**

Posezení jen tak. Budeme pokračovat v pravidelné návštěvě kavárny. Dáme si opět něco dobrého a užijeme si posezení.

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

On - line:

Práce stomické sestry (online)

7.1.2025. 2024 od 18:00 do 19:00

Práce stomické sestry je zásadní pro pacienty s onemocněním střev. Co vlastně stomická sestra dělá?

Přednášet bude: **Mgr. Veronika Toningrová**, Vedoucí stomická sestra, 1.Chirurgická klinika, VFN Praha

Přednášku si můžete poslechnout na www.amelie-zs.cz/prednaska

Beseda: Život se stomií (online)

15.1.2025. 2024 od 18:00 do 19:00

Život se stomií téma, o kterém se nemluví moc často. V lednu se s námi o zkušenosti se životem se stomií podělí pan Pavel Malý. Těšíme se i na Vaše dotazy.

Besedu povede : **Mgr. Martina Hazuková, psycholog**

Přednášku si můžete poslechnout na www.amelie-zs.cz/prednaska

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



nadace
PRECIOSA

