

Centrum Amelie Liberec

PLAVÁNÍ *každé úterý* PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ

vždy od 16 do 17 hodin v libereckém bazénu



Plavání je aktivitou, která je onkologicky nemocným doporučována pro rehabilitaci jako jedna z nejvhodnějších. Díky fyzikálním vlastnostem vody nedochází k přetížení kloubů a svalů, voda přináší i nižší riziko vzniku úrazů a přetížení kardiovaskulárního systému oproti sportovním aktivitám na souši. Pozitivně působí i při problémech s koordinací pohybů a rovnováhou, které ve vodním prostředí nepůsobí takové nesnáze.

Pojďte to s námi vyzkoušet do libereckého bazénu. Kdo již nebude chtít plavat, může navštívit některou z vířivek, Kneippův chodník či třeba parní komoru.

Plavání i ostatní aktivity jsou poskytovány zdarma!

Přihlášení a informace na tel.: 608 458 277 nebo na e-mailové adrese liberec@amelie-zs.cz

Osobně je možné přihlášení či získání dalších informací každé úterý od 9 do 11 hodin na ambulanci onkologie u stánku Amelie, případně v Centru Amelie Liberec na adrese Krajská Nemocnice Liberec, Husova 10 (budova U, 1. patro, vchod z ulice Jablonecká).

www.amelie-zs.cz/cz/liberecko



pomáháme žít život s rakovinou

