

Jakou pomoc vám Amelie nabízí?

CENTRUM AMELIE

Naše centra nabízí odborné poradenství, kvalitní sociální služby, programy pro skupiny i jednotlivce. Více najdete na webových stránkách www.amelie-zs.cz

Centrum Amelie Liberec
+420 608 458 277, liberec@amelie-zs.cz

Centrum Amelie Olomouc
+420 739 005 123, olomouc@amelie-zs.cz

Centrum Amelie Praha
+420 739 001 123, paha@amelie-zs.cz

Centrum Amelie Rakovník
+420 733 640 873, rakovnik@amelie-zs.cz

LINKA AMELIE

Každý všední den od 9.00 do 15.00 hodin nás můžete kontaktovat na tel. 739 004 333 nebo prostřednictvím e-mailu poradna@amelie-zs.cz. Na druhém konci bude někdo, kdo vám poskytne odpovědi na všechny vaše otázky.

PUBLIKACE AMELIE

- Návrat do zaměstnání po onkologické nemoci
- Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké
- příručka pro pacienty Zvládání rakoviny
- Průvodce pro nevléčitelně onkologicky nemocné a jejich blízké

Zdarma ke stažení na www.amelie-zs.cz/brozury či k vyzvednutí v Centrech Amelie.

Pomáháme žít život s rakovinou



Amelie je tu pro každého, koho zaskočila onkologická nemoc osobně nebo v blízkém okolí.

Podpořte Amelii a onkologicky nemocné i Vy – stačí zakoupit benefiční kytici od Florea.cz na www.amelie-zs.cz/benefice

Udělejte radost svým blízkým nákupem tulipánů a 30 % z jejich ceny putuje na účet Amelie.



Amelie, z.s.

Šaldova 15, 186 00 Praha 8
739 001 123, 283 880 316
amelie@amelie-zs.cz
www.tulipanovymesic.cz
www.amelie-zs.cz
www.fb.com/amelie.zs

Děkujeme za podporu:



přivolejme s jarem i naději
tulipánový měsíc
9. ročník březem 2021



Zapojte se také do akcí v Tulipánovém měsíci!
Navštivte zajímavé přednášky či workshopy v Centrech nebo online, záleží na Vás.

Vybrat si můžete z řady akcí, například:

Online přednáška

Pastorační práce na onkologii
úterý 16. 3. od 18.00 do 19.00

Mgr. Miroslav Klos – nemocniční kaplan na onkologii v Liberci bude přednášet o své práci. Přednáška bude dostupná pouze online na adrese www.amelie-zs.cz/online

Olomouc

Přednáška: Psychická první pomoc jako cesta z akutní krize
úterý 9. 3. od 18.00 do 19.30

Přednáška Mgr. et Mgr. Bianky Hudcové o tom, co psychická první pomoc je a jak můžeme prožívat krizové situace, ale také jak je krok po kroku zvládnout. Přednáška bude online a dle možností i v Centru Amelie Olomouc. Připojte se na www.amelie-zs.cz/krize

Praha

Přednáška: Jak na lepší spánek
středa 10. 3. od 18.00 do 19.00

Zdravý spánek je také umění – přednáška s psychologkou Kristýnou Maulenovou, která vedla v Amelii v loňském roce výzkum spánku. Přednáška bude online a dle možností i v Centru Amelie Praha. Připojte se na www.amelie-zs.cz/lepsispanek

Rakovník

Jarní vycházka s holemi i bez holí
čtvrtek 18. 3. od 10.00 do cca 16.00

Přijďte si popovídat a protáhnout nohy s Jiřinou Veckovou z Centra Amelie Rakovník – kontakt: 733 640 873. Cíl: přírodní památka Přílepská skála. Délka trasy dle kondice účastníků.

Liberec

Workshop: Trénink paměti
úterý 30. 3. od 17.00 do 18.00

Workshop pro klienty i veřejnost na procvičení kognitivních funkcí mozku s lektorkou Mgr. Radkou Mikulovou se odehraje v Centru Amelie Liberec, v případě omezení chystáme náhradní program. Více informací na e-mailu liberec@amelie-zs.cz

Pomáháme žít život s rakovinou

Nabízíme možnost bezplatné péče odborníků nebo možnost účastnit se skupinových aktivit s lidmi s podobnými zkušenostmi v překonávání vážné nemoci.

TERAPEUTICKÝ ROZHOVOR

Co bude dál? Jak to mám říct dětem? Co mám udělat jako první? Mám strach, co bude. Neumíme o tom doma mluvit, co s tím?

SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OBLAST

Zvládnou se vrátit do práce? Jak mám vyjít s penězi, když mám kvůli nemoci nižší příjem? Mám volat na nějaký úřad?

SKUPINOVÉ AKTIVITY

„Nechci o tom, co prožívám, mluvit, ale potřebuji se odreagovat.“

Právě pro vás jsou určena skupinová cvičení, skupiny, kde se naučíte zvládat stres nebo naplánovat návrat do práce. Nabízíme i spoustu workshopů, arteterapii nebo hudební dílny.

Pomůžeme vám najít odpovědi.

Obraťte se na nás e-mailem nebo telefonicky
na Lince 739 004 333 po–pá 9.00–15.00
poradna@amelie-zs.cz

www.tulipanovymesic.cz
www.amelie-zs.cz

Možná ještě nevíte, na koho a s čím se chcete obrátit. Máme pro vás alespoň pět základních rad, na které si zkuste vzpomenout vždycky, když nevíte, co dál.

JSEM NEMOCNÝ/Á

1. Strach a smutek k prožívání nemoci patří, ale důležitá rozhodnutí a úvahy, co dál, zkuste řešit s čistou hlavou, ne v emocích.
2. Až zvládnete první šok, zkuste si do svého života zařadit aktivity, které vám dělají radost. Rakovina nezmizí, ale budete se cítit lépe.
3. Nebojte se říci si o pomoc. Vaši blízcí vám ji jistě rádi poskytnou, ale často sami neví, co zrovna potřebujete. Zkuste o tom spolu mluvit, i když je to těžké.
4. Dělejte to, co máte rádi. Ano, opakujeme to znovu, protože to je důležité.
5. Když nevíte, kudy dál, vraťte se k bodu 1, nebo nám zavolejte. Jsme tady pro vás už od roku 2006 a umíme vám pomoci.

MŮJ BLÍZKÝ JE NEMOCNÝ

1. Hlavně klid! Obavy z toho, že nevíte, co bude a jestli umíte být dostatečnou oporou, cítí všichni blízcí nemocných.
2. Nezapomínejte na svůj život. Oporou můžete být jen tehdy, když se sami cítíte silní.
3. Nedělejte, že problém neexistuje. Najděte si vlastní způsob, jak vyjádřit podporu, slovy i beze slov.
4. Užívejte si společně hezké věci. Jestli je nemoc k něčemu dobrá, tak k uvědomění, že ty nejhezčí věci jsou zadarmo.
5. Když nevíte, kudy dál, vraťte se k bodu číslo 1, nebo nám zavolejte.