

Jakou pomoc vám Amelie nabízí?

CENTRA 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

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
 - Podpora pro pečující a blízké onkologicky nemocných
- Zdarma ke stažení na www.amelie-zs.cz/brozury či k vyzvednutí v Centrech Amelie.

LINKA AMELIE

Pomůžeme vám najít odpovědi. Obrátte se na nás e-mailem nebo telefonicky.

Linka Amelie
739 004 333 po-pá 9.00-15.00
poradna@amelie-zs.cz

Pomáháme žít život s rakovinou

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

Podpořte bezplatnou péči o onkologicky nemocné i Vy:

- kupte v březnu tulipány v benefici na Florea.cz a 30 % z ceny podpoří onkologicky nemocné
- pošlete příspěvek na služby přes odkaz: bit.ly/3YBek30



Amelie, z.s.
Šaldova 15, 186 00 Praha 8
739 001 123, 283 880 316
amelie@amelie-zs.cz
www.amelie-zs.cz
[www.fb.com/amelie.zs](https://www.facebook.com/amelie.zs)
www.instagram.com/amelie_zs

Děkujeme za podporu:



přivolejme s jarem i naději
tulipánový měsíc
13. ročník březen 2025



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

Vybrat si můžete z řady akcí, například:

Centrum Amelie Olomouc

4. 3. 2025 • 16:00 až 19:00 • Centrum Olomouc

Otevření Tulipánového měsíce

Přijďte si prohlédnout výstavu děl klientů, která vznikla na Arteterapii, a sami si vytvořit symbolický výrobek, který nás bude provázet celý březen.

Centrum Amelie Rakovník

6. 3. 2025 • 09:00 • Centrum Rakovník

Vycházka za bledulemi

Pojďte s námi na čerstvý vzduch a hledat jaro na přírodní památku Třebichovická Olšinka.

Amelie on-line

12. 3. 2025 • 18:00 • www.amelie-zs.cz/prednaska

Rehabilitace a lázeňská léčba u onkologicky nemocných

Přednáška se bude věnovat důležitosti a načasování rehabilitace pro návrat do běžného života a do práce.

Centrum Amelie Praha

19. 3. 2025 • 17:00 • Galerie Cafe Art of Alchemy

Kulatý stůl na téma: Co vše má vliv na úspěšný návrat do práce po onkologické nemoci

Přijďte si poslechnout názory odborníků a zeptat se na to, co vás zajímá.

Centrum Amelie Liberec

28. 3. 2025 • 17:00 • Krajská vědecká knihovna

Koncert pěveckého sboru Matylda a Tylda

Přijďte si do velkého sálu knihovny užít chvíle radosti a klidu se zpěvem a hudbou. Vstup volný.



Psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

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 je fajn být s dalšími, kdo to mají podobně.“

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.

Využijte našich on-line služeb

psychologove@amelie-zs.cz

socialni@amelie-zs.cz

**Přednášky na YouTube kanále Amelie
a také on-line**

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 vždy, 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. Užijte 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.