

## 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](http://www.amelie-zs.cz)

#### Centrum Amelie Liberec

+420 608 458 277, [liberec@amelie-zs.cz](mailto:liberec@amelie-zs.cz)

#### Centrum Amelie Olomouc

+420 739 005 123, [olomouc@amelie-zs.cz](mailto:olomouc@amelie-zs.cz)

#### Centrum Amelie Praha

+420 739 001 123, [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

#### Centrum Amelie Rakovník

+420 733 640 873, [rakovnik@amelie-zs.cz](mailto:rakovnik@amelie-zs.cz)

### LINKA AMELIE

Každý všední den od 9.00 do 15.00 hodin nás můžete kontaktovat na tel.: 739 004 555 nebo prostřednictvím e-mailu [poradna@amelie-zs.cz](mailto:poradna@amelie-zs.cz). Na druhém konci bude někdo, kdo vám poskytne odpovědi na všechny vaše otázky.

### PUBLIKACE AMELIE

- Brožura „Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké“
- Brožura „Návrat do zaměstnání po onkologické nemoci“

Obě brožury jsou zdarma ke stažení na [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

## Pomáháme žít život s rakovinou



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

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

Nabízíme neutrální půdu, kde se může kdokoli, i anonymně, věnovat sám sobě způsobem, který si zvolí.

**Jsme tu pro všechny onkologicky nemocné a jejich blízké.**

#### Amelie, z.s.

Šaldova 15, 186 00 Praha 8

739 001 123, 283 880 316

[amelie@amelie-zs.cz](mailto:amelie@amelie-zs.cz)

[www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

[www.fb.com/amelie.zs](http://www.fb.com/amelie.zs)

Děkujeme za podporu:



*přivolejme s jarem i naději*  
**tulipánový měsíc**  
7. ročník březzen 2019



Ahoj.....

znáš Amelii? Dělej skvělé akce na podporu lidí s onkologickým onemocněním a jejich blízkých. Pomáhaj jim žít obyčejný život a vyrovnat se se změnami, které nemoc přináší. Pokud víš o někom, kdo pomoc potřebuje, řekni mu o Amelii.

Krásný den

[www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

#### **CENTRUM AMELIE PRAHA**

**11. 3. 2019** (16.00–17.30)

Přednáška:

**Jak nemoc ovlivňuje mezilidské vztahy?**

Přednáší: psycholožka a sexuoložka Laura Janáčková

#### **CENTRUM AMELIE PRAHA**

**25. 3. 2019** (17.00–19.00)

**Projekce filmu RAKOVINA JE ŠOK s debatou**

Kde: Malý sál Městské knihovny v Praze  
Mariánské náměstí 98/1, Praha 1

#### **CENTRUM AMELIE RAKOVNÍK**

**21. 3. 2019** (10.30–16.00)

**Jarní vycházka s holemi i bez holí**

Sraz v 10.30 hod. před prodejnou nábytku „Zoubkovi“

Cíl: přírodní památka Přílepská skála. Délka trasy 7–13 km

#### **CENTRUM AMELIE LIBEREC**

**28. 3. 2019** (17.00–18.30)

Přednáška:

**Rodina a onkologické onemocnění**

Kde: Krajská vědecká knihovna v Liberci

## Pomáháme žít život s rakovinou

### INFORMACE

„Nevím, jakým informacím věřit a jakým ne. Nedokážu se rozhodnout o odborných věcech. Můžu si někde popovídat o tom, jak se cítím bezradná/ý?“

### 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, arteterapií nebo hudební dílny.

**Pomůžeme vám najít odpovědi.  
Osobně, e-mailem nebo telefonicky  
na Lince 739 004 333 (po–pá 9.00–15.00)**

[www.amelie-zs.cz](http://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 jí 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.