



LIGA PROTI
RAKOVINE

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE
BRESTOVÁ 6, 821 02 BRATISLAVA

PONÚKA BEZPLATNÉ PROGRAMY PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV





!!! NA VŠETKY KURZY JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREDU !!!


FEBRUÁR 2026


Pohybové kurzy

Na pohybové kurzy sa prihlasuje **na obdobie celého kalendárneho mesiaca!**

<p>Nordic walking</p> <p>s Darinou Polášovou</p> <p><i>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</i></p>	<p>Pondelok 14:30 – 16:30</p> <p>Streda 10:00 – 12:00</p> <p>pri jazere Štrkovec</p>	 <p>Nordic walking - chôdza so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o jeho pozitívnych účinkoch na zdravie človeka, vyskúšate a rozhodnete sa, či chcete tento kurz navštevovať dlhodobo.</p> <p>V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates</p> <p>s Darinou Polášovou</p>	<p>Každý utorok</p> <p>9:00 - 10:00 a 10:00 – 11:00</p> <p><u>3.2., 10.2. a 17.2.</u></p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Po 10 lekciách pocítite rozdiel.• Po 20 lekciách uvidíte rozdiel.• Po 30 lekciách budete mať nové telo. <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Plávanie v Hale Mladosť Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>Každý utorok</p> <p>8:00 - 9:00</p>	 <p>Na plávanie nie je potrebné prihlasovať sa na recepcii CP LPR. Je potrebné si doniesť obuv na prezutie a KÚPACIU ČIAPKU!</p> <p>Kapacita max. 10 ľudí!</p>

<p>Joga s Miriam Bellušovou</p>	<p>Každý štvrtok 16:00 – 17:30 5.2. a 12.2.</p>		<p>Spoznajte jogu ako tvorivú a vedome vykonávanú aktivitu. Hodiny jogy sú zamerané na aktivizáciu vlastnej vôle, na posilnenie schopností zmyslového vnímania a utváranie dôvery vo vlastné možnosti. Hodiny sú vhodné aj pre začiatočníkov. Max.12 ľudí na kurz</p>
<p>Tréning pamäti so Silviou Valovičovou</p>	<p>Do konca roka 2026 zrušený</p>		<p>Cieľom týchto hodín bude naučiť sa ako správne trénovať svoje kognitívne funkcie a pamäť. Praktickými cvičeniami sa naučíme pamäťové techniky, aby sme ich mohli využívať v každodennom živote. Max: 10 ľudí na kurz</p>
<p>Cvičenie s fitloptou s Darinkou Sverákovou</p>	<p>Pondelok 2.2. a 9.2. 15:30 – 16:30</p>		<p>Fitlopta je skvelá cvičebná pomôcka, ktorá vám môže spríjemniť každý deň. Dokážete s ňou precvičiť celé telo. Je vhodná na uvoľňujúce cvičenie a posilňovanie Stačí si priniesť cvičebný úbor. Max. 5 ľudí na kurz</p>
<p>Cvičenie ZDRAVÝ CHRÁT s prvkami jógy s lektorkou Radkou Strápkovou</p>	<p><u>Piatok</u> 13. februára 9:00 – 10:00</p>		<p>Chrbtica je oporou nášho tela a energetickým kanálom. Postaráme sa o jej mobilizáciu, posilnenie hlbokého stabilizačného systému a zameriame sa aj na správne držanie tela a rovnováhu. Sprevádzať Vás bude Radka, certifikovaná inštruktorka power jógy. Pri objednávaní je nutné uviesť o ktorý termín máte záujem. Max. 8 ľudí na kurz</p>

<p>YOG ART S Radkou Strápkovou</p>	<p>Piatok 6. februára 9:00 – 12:30</p>		<p>Spojíme sa s telom a dychom pri jemnom cvičení, po relaxácií plynule prejdeme ku kresbe. Vyskúšame si cvičenia podľa Betty Edwards, ktoré aktivujú pravú – tvorivú hemisféru. Novou technikou sa nakreslíme vlastný obrázok – darčekovú kartu, alebo iba tak, pre radosť. Nie sú potrebné predošlé skúsenosti. Max. 8 ľudí na kurz</p>
---	--	---	--

<p>Paličkovanie s Teréziou Vítkovou</p>	<p>Každú stredu 12:30 – 14:30 <u>4.2. a 11.2.</u></p>		<p>Príďte sa pozrieť, ako sa robí nádherná paličkovaná čipka, čo dokážu vytvoriť šikovné ruky skúsených dám. Nemusíte hneď začať paličkovať, určite vás pohľad na túto prácu minimálne chytí za srdce. Pomôcky: špendlíky so sklenenými hlavičkami, malé nožničky, háčik č.14, perlovky: 3 farby, šatka alebo kus plátna. <u>Max. 8 ľudí na kurz</u></p>
--	---	---	---

<p>Papierové pletenie Valentínske srdiečka S Klaudiou Duchoňovou</p>	<p>Pondelok 9. februára 16:00 -18:00</p>		<p>S Klaudiou si vyrobíte dekorácie – valentínske srdiečka, technikou papierového pletenia. <u>Max 8. ľudí na kurz</u></p>
--	--	--	--

<p>Valentínske tvorenie – technika mixed media S Evičkou Kováčovou</p>	<p>Streda 11. februára 16:30 -18:30</p>		<p>Technika mixed media predstavuje kreatívny prístup, pri ktorom sa v jednom diele kombinuje viacero umeleckých materiálov a postupov, ako sú farby, koláže, pasty, textilie či 3D prvky. Táto metóda umožňuje vytvárať vysoko texturované, viacvrstvové a jedinečné diela. <u>Max 8. ľudí na kurz</u></p>
--	---	---	---

<p>Miska na ovocie S Dankou Dimitrovovou</p>	<p>Pondelok 16. februára 10:00-12:00</p>		<p>Príďte si spolu s lektorkou Dankou vyrobiť praktickú misku na ovocie. <u>Max 8. ľudí na kurz</u></p>
---	--	---	---

<p>Spoločenské hry S Dominikou</p>	<p>Každý štvrtok 13:30-15:30 <u>5.2. a 12.2.</u></p>		<p>NOVINKA v našom Centre pomoci. Príďte si zahrať, pobaviť sa a stráviť príjemný čas s ostatnými návštevníkmi. Vhodné pre všetky vekové kategórie! <u>Max 8. ľudí na kurz</u></p>
---	--	---	--

Ako sa môžete **PRIHLÁSIŤ DO CENTRA POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE ?**

Stačí, ak si stiahnete **PRIHLÁŠKU** na stránke **www.lpr.sk**, vyplníte ju a spolu s **LEKÁRSKOU SPRÁVOU (s onkologickou diagnózou)**

- prinesiete na recepciu Centra pomoci v Bratislave
- alebo pošlete poštou na adresu *Brestová 6, 821 02 Bratislava – Ružinov*
- alebo pošlete na mail repcia@lpr.sk

Pokiaľ máte záujem o niektorý z ponúkaných kurzov, prihlásiť sa môžete na:
repcia@lpr.sk