




MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU ☺

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


KURZ BUDE OTVORENÝ PRI MINIMÁLNOJ POČTE 5 PRIHLÁSENÝCH.

Pohybové kurzy

<p>Joga pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p>Streda 3.7.2019 10.7.2019 24.7.2019 31.7.2019 o 16:00</p>	 <p>Spoznajte jogu ako tvorivú a vedome vykonávanú aktivitu. Hodiny jogy budú zamerané na aktivizáciu vlastnej vôle, na posilnenie schopností zmyslového vnímania a utváranie dôvery vo vlastné možnosti. Hodiny sú vhodné aj pre začiatočníkov.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates pod vedením Dary Polášovej</p>	<p>Utorok 16.7.2019, 23.7.2019, 30.7.2019 o 09:00 a o 10:00</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>Nordic walking pod vedením Dary Polášovej</p> <p>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</p>	<p>Pondelok 15.7.2019, 22.7.2019, 29.7.2019 o 09:00</p>	 <p>Ide o chôdzu so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o jeho pozitívnych účinkoch na zdravie človeka, vyskúšate si ho 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. 20 ľudí na kurz!</p>

Kreatívne kurzy

<p>Obrázky sypané pieskom so Zuzkou Musilovou</p>	<p>Utorok 9.7.2019 o 14:00</p>	 <p>Vytvorte si obraz technikou sypaného piesku. Po zhotovení obrázku si ho môžete zobrať domov a potešiť seba alebo svojich blízkych.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz!</p>
<p>Maľovanie na hodváb s Lydkou Vedejovou</p> <p>Príspevok na kurz je 5 eur.</p>	<p>Streda 17.7.2019 o 09:30</p>	 <p>Pomôcky: 1 plochý štetec, fén a zásteru (alebo si oblečte staršie oblečenie).</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz!</p>
<p>Patchwork - Obal na slnečné okuliare s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 24.7.2019 o 10:00</p>	 <p>Textilná technika, pomocou ktorej zošitím si pestrofarebných i jednofarebných kúskov látky vytvoríte obal na okuliare.</p> <p>Pomôcky: ihla, niť, nožnice</p> <p>Max. 15 ľudí na jeden kurz!</p>

Krabička z knihy s Majkou Horníkovou	Štvrtok 25.7.2019 10:00 - 14:00	 <p>Nepotrebné knižky nemusia putovať do koša, ale môže sa z nich stať užitočný kúsok alebo umelecké dielo. Naučíme sa z nich vyrobiť krabičku a ozdobiť ju servítkami a akrylovými farbami.</p> <p>Pomôcky: kniha s pláteným vrchom (nie lesklá), formát cca A5, hrúbka cca 5 cm (ktorú môžete zničiť), nožnice, fén na vlasy, staršie oblečenie (lepíme a maľujeme)</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
--	---	---

Iné aktivity

Relaxácia s Andrejkou so psychologičkou Andreou Križanovou	Štvrtok 18.7.2019 o 15:00	 <p>Relaxácia, alebo hlboké uvoľnenie napätia, pomáha obnoviť rovnováhu v organizme. Pozitívne vplyva aj na pamäť a navodzuje pocit pokoja, istoty a sebadôvery. Spolu s Andrejkou sa naučíme techniky na odbúranie strachu trémy a neistoty.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz!</p>
Spevokol zboru Ligy proti rakovine - Nádej pod vedením Moniky Sáričkovej	Každý štvrtok o 18:00	 <p>Pridať sa môžu nielen onkologickí pacienti, ale aj naši sympatizanti.</p> <p>Nezáleží na veku, pohlaví, či speváckom talente.</p> <p>Tešíme sa na Vás ☺</p>

UPOZORNENIE: jazykové kurzy (nemecký, anglický, španielsky) nebudú prebiehať počas letných mesiacov

Kurzy sú zdarma a sú určené výlučne pre onkologických pacientov! Ich realizáciu môžete podporiť dobrovoľným príspevkom priamo na recepcii Centra pomoci LPR alebo na čísle účtu SK65 0200 0000 0001 0483 2012.

TEŠÍME SA NA VÁS ☺!

Ak máte záujem o niektorý z kurzov, prosím prihláste sa na **02/57202908** alebo na repcia@lpr.sk.

Ak máte záujem o zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na **mailovú adresu:** repcia@lpr.sk

Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc

Onkoporadňa Ligy proti rakovine s odborníkmi	Bezplatné telefonické poradenstvo osobné bezplatné poradenstvo - podľa telefonickej dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu	<p>Ak máte otázky, nejasnosti alebo prežívate neistotu v súvislosti s onkologickým ochorením u seba alebo svojho blízkeho, chcete sa informovať, poradiť, potrebujete podporu, obráťte sa na Onkoporadňu Ligy proti rakovine na telefónnom čísle 0800 11 88 11, kde Vás skúsení odborníci vypočujú, podporia a usmernia vo Vašich otázkach.</p> <p>V Onkoporadni sú Vám k dispozícii – lekári- onkológovia, psychológ, sociálno – právny poradca a asistent výživy, ktorí Vám radi zodpovedia Vaše otázky. Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na www.lpr.sk, v sekcii hľadám pomoc.</p> <p>Na osobné poradenstvo sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 08 alebo mailom repcia@lpr.sk.</p> <p>Okrem toho je Vám k dispozícii internetové poradenstvo Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu poradna@lpr.sk. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.</p>
--	--	--

Knižničné služby

Knižnica Centra pomoci

evidencia
požičaných kníh
na recepcii CP LPR



Využite našu knižnicu a zrelaxujte sa pri dobrej knihe.

Výpožičná lehota je **mesiac**
(v prípade potreby sa vieme dohodnúť na jej predĺžení).