






MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU☺  
**!!! NA VŠETKY KURZY I PREDNÁŠKU JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREDU !!!**  
**KURZ BUDE OTVORENÝ PRI MINIMÁLNOJ POČTE 5 PRIHLÁSENÝCH.**

### Pohybové kurzy

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

<p><b>Nordic walking</b></p> <p>pod vedením Dary Polášovej</p> <p><b>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</b></p>	<p>Každý pondelok 14:00-15:00</p> <p>Začíname 7.12.2020</p>		<p>Nordic walking - chôdza so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o jeho <b>pozitívnych účinkoch na zdravie človeka</b>, 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><b>Max. 6 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Pilates</b></p> <p>pod vedením Dary Polášovej</p>	<p>každý pondelok o 15:30 – 16:30</p> <p>Začíname 7.12.2020</p>		<p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po 10 lekciách pocítite rozdiel.</li> <li>• Po 20 lekciách uvidíte rozdiel.</li> <li>• Po 30 lekciách budete mať nové telo.</li> </ul> <p><b>Max. 6 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Pilates</b></p> <p>pod vedením Dary Polášovej</p>	<p>každý utorok v dvoch časoch o 09:00, o 10:00</p> <p>Začíname 1.12.2020</p>		<p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po 10 lekciách pocítite rozdiel.</li> <li>• Po 20 lekciách uvidíte rozdiel.</li> <li>• Po 30 lekciách budete mať nové telo.</li> </ul> <p><b>Max. 6 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Joga</b></p> <p>pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p>každú stredu 16:30 - 17:30</p> <p>Začíname 2.12.2020</p>		<p><b>Spoznajte jogu ako tvorivú a vedome vykonávanú aktivitu.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Max.6 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Joga</b></p> <p>pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p>každý štvrtok 10:30-11:30</p> <p>Začíname 3.12.2020</p>		<p><b>Spoznajte jogu ako tvorivú a vedome vykonávanú aktivitu.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Max.6 ľudí na kurz!</b></p>

### Kreatívne kurzy

<p><b>Patchwork</b></p> <p>s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 9.12.2020 o 10:00 hod.</p>	<p>Pod rukami sa vám zrodí krásna hviezdička. Stačí len prísť a tvoriť.</p> <p><b>Max.6 ľudí na kurz</b></p>
---	--	--

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](mailto:repcia@lpr.sk)  
Ak máte záujem o zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na e-mailovú adresu: [repcia@lpr.sk](mailto:repcia@lpr.sk)

### Lymfodrenážna masáž

<p><b>Lymfodrenážna masáž</b></p> <p>Ohľadom voľných termínov je potrebné sa vopred informovať na recepcii v čase 9:00 – 15:00</p>	<p><b>Začíname vo štvrtok 3.12.2020</b></p>	<p>Centrum pomoci ponúka onkologickým pacientom bezplatne lymfodrenážne masáže.</p> <p><b>Lymfodrenážna masáž prebieha vždy v pondelok a vo štvrtok v poobedňajších hodinách (15:30-16:05, 16:10-16:45, 16:50-17:25).</b> Treba sa objednať na recepcii Centra pomoci, telefonicky na čísle <b>02/57202908</b> alebo e-mailom na <a href="mailto:repcia@lpr.sk">repcia@lpr.sk</a> v čase od 9:00 do 15:00</p> <p>Na základe <b>lekárskej správy o chorobe</b>, informáciách o aktuálnom stave a s odporúčaním na lymfodrenáž od onkológa (výmenný lístok) o tom, že lymfodrenáž môžete absolvovať, si dohodnete termín vstupnej návštevy, a následne aj ďalšie termíny.</p>
--	---	---

### Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc

<p><b>Onkoporadňa Ligy proti rakovine</b> s odborníkmi</p>	<p>Bezplatné telefonické poradenstvo</p> <p><b>osobné bezplatné poradenstvo - podľa telefonickej dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu</b></p>	<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 bezplatnom telefónnom čísle <b>0800 11 88 11</b>, 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. <b>Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na <a href="https://www.lpr.sk/onkoporadna/">https://www.lpr.sk/onkoporadna/</a></b></p> <p>Na <b>osobné poradenstvo</b> sa prosím objednajete telefonicky 02/57 20 29 15 alebo e-mailom <a href="mailto:poradna@lpr.sk">poradna@lpr.sk</a>.</p> <p>Okrem toho je Vám k dispozícii <b>internetové poradenstvo</b> Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu <a href="mailto:poradna@lpr.sk">poradna@lpr.sk</a>. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.</p>
--	---	--

### Knižničné služby

<p><b>Knižnica Centra pomoci</b></p>	<p>evidencia požičaných kníh na recepcii CP LPR</p>		<p>Využite našu knižnicu a zrelaxujte pri dobrej knihe.</p> <p>Výpožičná lehota je <b>1 mesiac</b> (v prípade potreby sa vieme dohodnúť na jej predĺžení).</p>
--------------------------------------	---	---	--