


MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU☺
!!! NA VŠETKY KURZY 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>Joga</p> <p>pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p>každú stredu o 16:00-17:00 v Centre pomoci LPR</p> <p>14.júla 2021 sa joga cvičiť nebude</p>		<p>Spoznajte jogu ako tvorivú a vedome vykonávanú aktivitu.</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>Max.12 ľudí na kurz</p>
<p>Turistika</p> <p>so študentkami Sofiou Jursíkovou a Silviou Mancelovou</p>	<p>Utorok 13.júla o 9:00 hod. vyrážame priamo z Centra pomoci</p>		<p>Aj v Bratislave máme krásne miesta, kde si vieme dobiť baterky. Urobíme tak spoločne nenáročnou turistikou na Železnú Studničku, kde si spolu môžeme opiecť niečo chutné pod zub. Prihodte do batôžka niečo na opekanie a nezabudnite na čerstvú vodu.</p>

Kreatívne kurzy:

<p>Šikovné ruky</p> <p>s Katkou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 7.júla 2021 o 10:00 – 12:00</p>		<p>Aj keď lákajú nás diaľky a šum mora nič tak ľahko nenahradí, atmosféru dovolenky si priblížime ručným šitím týchto morských hviezdčiek, ktorých jednoduchá výroba by nemala odradiť nikoho z vás. Ušitím hviezdčičky si Centrum pomoci vydekorujeme dovolenkovo a navodíme v ňom prímorskú atmosféru.</p> <p>Max.12 ľudí na kurz</p>
<p>Liečba umením</p> <p>s Barborkou Kazičkovou</p> <p>NOVINKA</p>	<p>Štvrtok 8.júla.2021 o 10:00 – 12:00</p>		<p>Príďte na príjemné letné stretnutie zrelaxovať sa, načerpať nové sily a uvoľniť uzdu svojej fantázií. Cieľom je spoločne strávený čas a získanie pozitívneho zážitku a zdieľania pozitívneho kreatívneho vnútra s inými.</p> <p>Max.8 ľudí na kurz</p>
<p>Maľovanie trochu inak</p> <p>s Ivankou Brandýsovou</p> <p>NOVINKA</p>	<p>utorok 13.júla.2021 o 16:00-17:30</p>		<p>Už ste boli nakupovať s vlastne vyrobenou taškou. Nie? Príďte, vymaľujeme si eko tašky kvetinkami, zeleninkou, dáme najavo ľuďom naokolo, že nám na prírode záleží a strávime spoločne čas plný smiechu a zábavy. Maľovať vieme všetci, vytvoríme si svoje vlastné umelecké dielko.</p> <p>Max. 7 ľudí na kurz</p>
<p>Letné hranie dekorovaním kamienkov a sviečok</p> <p>s Erikou Lelkešovou</p> <p>NOVINKA</p>	<p>Streda 14.júla 2021 o 10:00-12:00</p>		<p>Plameň sviečky upokojuje, hladký kamienok láska dlane ... spoločne strávené chvíle pri ich dekorovaní v zjednotenom štýle tak, aby vo vašich domovoch neskôr vytvorili jemnú letnú dekoráciu. Toto všetko dokopy vás iste zaujme natoľko, že nebudete váhať ani chvíľku prísť medzi nás.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz</p>

<p>Paličkovanie s Teréziou Vitkovou</p>	<p>Každú stredu 13:30 – 15:30</p> <p>Začíname: 21.júla 2021</p>		<p>Príďte sa pozrieť, ako sa robí nádherná paličkovaná čipka, čo dokážu vytvoriť šikovné ruky skúsených dám. Nemusíte hneď začať paličkovať, určíte vás pohľad na túto prácu minimálne chytí za srdce.</p> <p>Pomôcky: špendlíky so sklenenými hlavičkami, malé nožničky, háčik č.14, perlovky: 3 farby, šatka alebo kus plátna.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz</p>
<p>Prekvapenie s použitím štetca s Lindou Tančárovou</p> <p>NOVINKA</p>	<p>21.júla 2021 o 10:00 hod.</p>		<p>Máte radi nečakané milé prekvapenia? My pre vás také chystáme. Isté je len jedno, bude to so štetcom, bude to zábavné a hravé. Tešíme sa na Vás.</p> <p>Max.8 ľudí na kurz</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
Ak máte záujem o zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na e-mailovú adresu: repcia@lpr.sk

Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc

<p>Onkoporadňa Ligy proti rakovine s odborníkmi</p>	<p>Bezplatné telefonické poradenstvo</p> <p>osobné bezplatné poradenstvo - podľa telefonickej dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu</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 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 https://www.lpr.sk/onkoporadna/</p> <p>Na osobné poradenstvo sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 15 alebo e-mailom poradna@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

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