



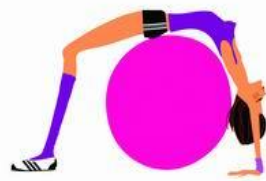






MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU☺
!!! NA VŠETKY KURZY JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREU !!!
 KURZ BUDE OTVORENÝ PRI MINIMÁLNOJ POČTE 5 PRIHLÁSENÝCH.

Pohybové kurzy

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

<p>Nordic walking s Darinou Polášovou</p> <p>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</p>	<p>Každý utorok 10:15 – 12:00 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. V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať. Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates s Darinou Polášovou</p>	<p>Každý utorok o 9:00-10:00</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>Plávanie v Hale Mladosť Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>Každú stredu 9:00- 10:00</p>	 <p>Na plávanie nie je potrebné prihlasovať sa na recepcii CP LPR. Je potrebné si doniesť obuv na prezutie</p> <p>Kapacita max. 10 ľudí!</p>
<p>Joga s Miriam Bellušovou</p>	<p>Každú stredu 16:30 – 18:00</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.</p> <p>Max.14 ľudí na kurz</p>
<p>Cvičenie s fitloptou s Darinkou Sverákovou</p>	<p>Každý štvrtok 9:00 – 10:00</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</p> <p>Stačí si priniesť cvičebný úbor.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz</p>

<p>Paličkovanie s Teréziou Vitkovou</p>	<p>Každú stredu 13:00 – 15:00</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.</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>Tréning pamäti so Silviou Valovičovou</p>	<p>Každý pondelok 14:00 - 15:00</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.</p> <p>Max: 10 ľudí na kurz</p>
<p>Paverpol s Dankou Dimitrovovou</p>	<p>Štvrtok 2.júna 11:00-14:00</p>		<p>Stále málo známa technika vytvárania úžasných obrazov a dekorácií sa stala hitom aj medzi vami – našimi návštevníkmi. Tentokrát si vyrobíme sovu formou paverpol techniky.</p> <p>Pomôcky: nožnice, zvyšky čipiek, staršie oblečenie</p> <p>Max.8 ľudí na kurz</p>
<p>Maľba akrylom s akademickou maliarkou Šarlotou Štrompachovou</p>	<p>Streda 15.jún 10:00-12:00</p>		<p>Kreatívne stretnutie, pri ktorom strávime spoločne príjemne čas a získame príležitosť ako prostredníctvom maľovania objaviť a nájsť nové cesty...</p> <p>Max.10 ľudí na kurz</p>

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</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</p>
--	--	---

	<p>dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu</p>	<p>Vaše otázky. <u>Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na https://www.lpr.sk/onkoporadna/</u></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>
--	---	--

<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>
-------------------------------	---	--

Rehabilitácie s fyzioterapeutkou

<p>REHABILITÁCIA s fyzioterapeutkou Kristínou Bota</p> <p>Ohľadom voľných termínov je potrebné sa vopred informovať na recepcii v čase od 9:00- 16:00</p>	<p>Každú Stredu 10:00- 12:00</p>	<p>Centrum pomoci ponúka onkologickým pacientom bezplatne viacrozmerený rehabilitačno-relaxačný program.</p> <p>Rehabilitácia prebieha v stredu v doobedňajších hodinách (10:00- 10:45, 11:00- 11:45). Treba sa objednať na recepcii Centra pomoci, telefonicky na čísle 02/57 20 29 08 alebo mailom na recepacia@lpr.sk v čase od 9:00- 16:00.</p>
--	---	---

<p>LYMFOMASÁŽE s fyzioterapeutkou Kristínou Bota</p> <p>Ohľadom voľných termínov je potrebné sa vopred informovať na recepcii v čase od 9:00- 16:00</p>	<p>Každú Stredu 14:00- 16:05</p>	<p>Lymfomasáže prebiehajú v utorok v poobedňajších hodinách (14:00- 14:35, 14:45- 15:20, 15:30-16:05). Treba sa objednať na recepcii Centra pomoci, telefonicky na čísle 02/57 20 29 08 alebo mailom na recepacia@lpr.sk v čase od 9:00- 16:00.</p> <p>Na základe lekárskej správy o chorobe, informáciách o aktuálnom stave a potvrdenia od onkológa o tom, že rehabilitáciu môžete absolvovať, si dohodnete termín vstupnej návštevy, na ktorej sa rozhodne o spôsobe vhodnej procedúry a ďalšie termíny.</p> <p>Tlačivo Potvrdenie od onkológa je možné nájsť na www.lpr.sk</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 zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na e-mailovú adresu: recepacia@lpr.sk