




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 kurzy Jogy, Pilatesu a Nordic walkingu sa prihlasuje **na obdobie celého kalendárneho mesiaca!**

<p>Pilates pod vedením Dary Polášovej</p> <p>Prvá hodina bude 18.7.2017</p>	<p>každý utorok v dvoch časoch o 09:30, o 10:30</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>Prvá hodina bude 20.7.2017</p>	<p>každý štvrtok od 9:30- 11:30</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. V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať.</p> <p>Max. 20 ľudí na kurz!</p>
<p>Prechádzka v prírode s Blankou Čulákovou</p> <p>v prípade záujmu bude aktivita zaradená do programu pravidelne</p>	<p>Streda 12.7.2017 od 17:00- 9:00</p>	 <p>Máte radi prechádzky v prírode? Okrem toho, že zmysluplne vyplnia váš voľný čas pôsobia na váš organizmus priam blahodarne. Čerstvý vzduch, pohyb a načerpanie príjemnej energie sú ich známe priaznivé účinky. Na prechádzku aj s pani lektorkou vyrazíte spoločne z nášho Centra pomoci ☺</p> <p>Max. 20 ľudí na kurz!</p>

Kreatívne kurzy

Vybrať a zúčastniť sa môžete na dvoch rôznych kreatívnych kurzoch!

<p>Patchwork-levanduľové vrecúško s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 12.7.2017 o 10:00</p>	 <p>Textilná technika, pomocou ktorej zošitím si pestrofarebných i jednofarebných kúskov látky vytvoríte krásne veci.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz</p>
<p>Levanduľový venček-quilling s Evkou Kováčovou</p>	<p>Štvrtok 13.7.2017 o 16:00</p>	 <p>Pomôcky: hrebeň, quillingové pero a nožnice.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz</p>
<p>Krabička na servítky s Majkou Horníkovou</p> <p>Príspevok na kurz je 5 eur.</p>	<p>Pondelok 17.7.2017 od 10:00- 14:00</p>	 <p>Ozdobíme si drevenú krabičku na papierové servítky. Použijeme servítkovú techniku, krakelovanie, šablóny, šmirgľovanie, patinu, vintage vzhľad...</p> <p>Pomôcky: fén na vlasy, staršie oblečenie</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>

<p>Hodvábny šál s Lydkou Vedejovou</p> <p>Príspevok na kurz je 5 eur.</p>	<p>Pondelok 31.7.2017 13:00- 16:00</p>		<p>Pomôcky: 1 plochý štetec, fén a zásteru (alebo si oblečte staršie oblečenie).</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz!</p>
<p>Patchwork- cestovné šitíčko s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 9.8.2017 o 10:00</p>		<p>Textilná technika, pomocou ktorej zošitím si pestrofarebných i jednofarebných kúskov látky vytvoríte krásne veci.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz</p>
<p>Stuhou vyšívané šperky s Majkou Horníkovou</p>	<p>Pondelok 14.8.2017 od 10:00-14:00</p>		<p>Vyskúšame si novú techniku tvorby šperkov pomocou vyšívania rôzne hrubými stuhami. Obrázok vyšijeme na plátno a potom z neho spravíme náhrdelník, privesok či náramok.</p> <p>Pomôcky: ihla (s väčším očkom), nožnice</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Slnko a more- quilling s Evkou Kováčovou</p>	<p>Štvrtok 24.8.2017 o 16:00</p>		<p>Pomôcky: hrebeň, quillingové pero a nožnice.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz</p>

Ďalšie kreatívne kurzy a iné

Môžete sa zúčastniť na ľubovoľnom počte kurzov ☺

<p>Prednáška so Silviou Horeckou</p>	<p>Streda 12.7.2017 o 17:00</p>		<p>Pozývame vás na zaujímavú prednášku na tému „Stravovanie a jeho princípy v čase onkologickej liečby a po nej“</p> <p>Max. 40 ľudí na prednášku!</p>
<p>Maľovanie na kamienky s Alenou Štefanovičovou</p>	<p>Streda 19.7.2017 o 15:00</p>		<p>Príďte si vyrobiť krásny kamienok ☺.</p> <p>Pomôcky: dobre umyté kamienky s priemerom minimálne 5 cm.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz!</p>

<p>Papierové pletenie s Klaudiou Duchoňovou</p>	<p>Pondelok 24.7.2017 a Utorok 1.8.2017 o 16:00</p>		<p>Spolu si zhotovíme pletenú krabičku na servítky ☺.</p> <p><u>Max. 10 ľudí na jeden kurz!</u></p>
<p>Obrázky z piesku so Zuzanou Musilovou</p>	<p>Streda 2.8.2017 o 14:00</p>		<p>Príďte si k nám oddýchnuť pri výrobe zaujímavých obrázkov z piesku ☺.</p> <p><u>Max. 10 ľudí na kurz!</u></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 ☺!

TEŠÍME SA NA VÁS ☺! Ak máte záujem o niektorý z kurzov, prosím prihláste sa na **02/57202908** alebo na recepcia@lpr.sk.
Ak máte záujem o zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na **mailovú adresu: recepcia@lpr.sk**.

Rehabilitácia s diplomovanou fyzioterapeutkou

<p>REHABILITÁCIA s diplomovanou fyzioterapeutkou Marianou Kmeťovou</p>	<p>podľa objednania na recepcii v čase od 9:00- 16:00</p>	<p>Centrum pomoci ponúka onkologickým pacientom bezplatne viacozmerný rehabilitačno-relaxačný program. Rehabilitácia prebieha v stredu a vo štvrtok v poobedňajších hodinách (15:30- 18:30). Treba sa objednať na recepcii Centra pomoci, telefonicky na čísle 02/57 20 29 08 alebo mailom na recepcia@lpr.sk v čase od 9:00-16:00. Na základe lekárskej správy o chorobe a informáciách o aktuálnom stave si dohodnete termín vstupnej návštevy, na ktorej sa rozhodne o spôsobe vhodnej procedúry a ďalšie termíny.</p>
---	---	--

Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc

<p>Linka pomoci s odborníkmi</p>	<p>telefonické i osobné poradenstvo</p> <p>osobné poradenstvo - podľa objednania na recepcii v CP LPR</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 Linku pomoci Ligy proti rakovine na telefónnom čísle 02/52 96 51 48, kde Vás skúsení odborníci vypočujú, podporia a usmernia vo Vašich otázkach.</p> <p>Na Linke pomoci sú Vám k dispozícii – lekári- onkológovia, psychológ, sociálno – právny poradca a asistent výživy, ktorí Vám radi zodpovedia Vaše otázky. 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 recepcia@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 sa pri dobrej knihe.</p> <p>Výpožičná lehota je dva týždne (v prípade potreby sa vieme dohodnúť na jej predĺžení).</p>
--------------------------------------	---	---