

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

<p>Nordic walking pod vedením Dary Polášovej</p> <p>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</p>	<p>každý pondelok</p> <p>14:00-16:00</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. V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať. Max. 20 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates pod vedením Dary Polášovej</p>	<p>každý utorok v dvoch časoch</p> <p>o 09:00, o 10:00 (začiatocníci)</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>Cvičenie s fit loptou pod vedením Darinky Sverákovej</p>	<p>každý utorok</p> <p>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. Stačí si priniesť cvičebný úbor.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz!</p>
<p>Joga pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p>každú stredu</p> <p>16:00 - 17:30</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 začiatocníkov.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Plávanie v Hale Mladosť Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>každú stredu 9:30- 10:30</p> <p>zatvorené 25.12.2019 a 1.1.2020</p>	 <p>Na plávanie nie je potrebné prihlasovať sa na recepcii CP LPR.</p> <p>Kapacita max. 15 ľudí!</p>

Kreatívne kurzy

<p>Paličkovanie s Teréziou Vitkovou</p>	<p>Každú stredu</p> <p>13:30 – 15:30</p>	 <p>Pomôcky: špendlíky so sklenenými hlavičkami, malé nožničky, háčik č.14, perlovky: 3 farby, šatka alebo kus plátna.</p> <p>Skúsené dámy rady medzi seba prijímajú aj úplné začiatocníčky.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz!</p>
--	--	--

<p>Korálkovanie so Soničkou Denkovou a Renátkou Szalaiovou</p>	<p>Utorok 12.11.2019 16:00 – 18:00</p>		<p>Navliekajte korálky spolu s nami. Spolu načerpáme energiu aj inšpiráciu a ukážeme svojmu okoliu, čo v nás drieme. Fantázii sa medzi nekladú, vyrobíme si spoločne niečo pekné - tentokrát náramok.</p> <p>Doplatok za kurz je 2 € (uhradiť na recepcii).</p> <p>Max: 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Papierové pletenie s Klaudiu Duchoňovou</p>	<p>Pondelok 18.11.2019 16:00</p>		  <p>Vianočné točené pletenie: stromčeky, svietniky, venčeky, zvončeky</p> <p>Max. 10 ľudí na jeden kurz!</p>
<p>Vianočný košíček Patchwork s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 20. 11.2019 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>Ozdoby na vianočný stromček Quilling s Evkou Kováčovou</p>	<p>Streda 20.11.2019 16:00</p>		<p>Pomôcky: hrebeň, quillingové pero, nožnice a bublinkovač.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz!</p>
<p>Adventné vence</p>	<p>Štvrtok 21.11.2018 1.skupina 9:00- 10:30 2.skupina 11:00- 12:30</p>		<p>S pomocou žiakov zo záhradníckej školy v Malinove si pripravíme voňavé adventné venčeky.</p> <p>Doplatok za kurz je 8 € (uhradiť na recepcii).</p> <p>Max. 15 ľudí na skupinu!</p>
<p>Maľba masným pastelom a akrylom s akademickou maliarkou Šarlotou Štrompachovou</p>	<p>Streda 27.11.2019 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. 12 ľudí na kurz!</p>

Iné

<p>Tréning pamäti So Silviou Valovičovou</p>	<p>každý štvrtok 16:00 - 17:00</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><u>Max. 20 ľudí na kurz!</u></p>
<p>Spevokol zboru Ligy proti rakovine- Nádej pod vedením Moniky Sáričkovej</p>	<p>každý štvrtok 18:00 - 20:00</p>		<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>
<p>Podporná skupinka pre príbuzných onkologických pacientov vedú psychologičky Kinga Kuráková a Anežka Maliňáková</p>	<p>Streda 13.11.2019 16:30 - 17:30</p>		<p>Máte vo svojej blízkosti onkologického pacienta? Ako sa vysporiadať s ochorením blízkeho? Ako mu pomôcť a ako spolu komunikovať? Nájdite odpovede v skupine ľudí, ktorí sa ocitli v podobnej situácii ako vy. Podporná skupina je určená príbuzným onkologických pacientov. Účastníci majú priestor zdieľať svoje prežívanie, vzájomne sa podporiť a inšpirovať.</p> <p><u>Do skupinky je možné prichádzať priebežne v priebehu celého roka!</u></p>
<p>Relaxácia s Andrejkou so psychologičkou Andreou Križanovou</p>	<p>Streda 13.11.2019 10:00 - 11:30</p>		<p>Relaxácia, alebo hlboké uvoľnenie napätia, pomáha obnoviť rovnováhu v organizme. V skupinovej terapii zase majú ľudia možnosť otvorene hovoriť o svojom prežívaní a učiť sa porozumieť pocitom iných. Spolu s Andrejkou sa naučíme techniky na odbúranie strachu trémy a neistoty.</p> <p><u>Max. 10 ľudí na kurz!</u></p>

Jazykové kurzy

<p>Anglický jazyk s jazykovou školou EMPIRE</p>	<p>AJ 1 začiatočníci</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 13:00</p>
	<p>AJ 2 pokročilí</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 14:00</p>
<p>Konverzácie v anglickom jazyku s Martinkou Šoltésovou</p>	<p>KAJ 1</p>	<p>každý štvrtok o 17:00</p>
<p>Nemecký jazyk s Lilian Szedlákovou</p>	<p>NJ 1</p>	<p>každý piatok o 9:00</p>
	<p>NJ 2</p>	<p>každý piatok o 10:00</p>
	<p>NJ 3</p>	<p>každý piatok o 11:00</p>
<p>Konverzácie v španielskom jazyku so Zitou Hučkovou</p>	<p>ŠJ mierne pokročilí - pokročilí</p>	<p>každý pondelok o 16:00</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 zaslanie programu mailom, kontaktujte nás na e-mailovú adresu: repcia@lpr.sk

Rehabilitácie s fyzioterapeutom

<p>REHABILITÁCIA s fyzioterapeutom Michalom Rajcsányim</p> <p>Ohľadom voľných termínov je potrebné sa vopred informovať na recepcii v čase od 9:00- 16:00</p> <p>Začíname 5.11.2019</p>	<p>Každý utorok a štvrtok</p> <p>o 15:00- 15:45 a o 16:00- 16:45</p>	<p>Centrum pomoci ponúka onkologickým pacientom bezplatne viacozmerný rehabilitačno-relaxačný program. Rehabilitácia prebieha v utorok a vo štvrtok v poobedňajších hodinách (15:00- 15:45, 16:00- 16:45). Treba sa objednať na recepcii Centra pomoci, telefonicky na čísle 02/57 20 29 08 alebo mailom na repcia@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>
--	--	--

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 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

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

Prípravujeme

<p>Adventný zájazd do Krakowa</p>	<p>3. - 4. 12. 2019</p>	 <p>Milujete vianočnú atmosféru? Zbiehajú sa vám slinky na voňavé jedlo či varený punč? Radi sa zababušení prechádzate zasneženým mestom? Navštívte s nami tretie najkrajšie európske vianočné trhy s tou pravou atmosférou.</p> <p>Blížšie informácie o výlete a prihlášku nájdete od 4.11.2019 na www.lpr.sk.</p>
--	--------------------------------	--