







MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU☺  
**!!! NA VŠETKY KURZY I PREDNÁŠKU 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><b>Pilates</b> pod vedením Dary Polášovej</p> <p><b>NOVINKA!</b></p>	<p><b>každý pondelok</b> <b>o 15:30</b></p> <p>začíname <b>21.9.2020</b></p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po 10 lekciami pocítite rozdiel.</li> <li>• Po 20 lekciami uvidíte rozdiel.</li> <li>• Po 30 lekciami budete mať nové telo.</li> </ul> <p><b>Max. 10 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Cvičenie s fitloptou</b> pod vedením Darinky Sverákovej</p>	<p><b>každý utorok</b> <b>9:00 – 10:00</b></p> <p>začíname <b>22.9.2020</b></p>	 <p><b>Fitlopta</b> 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><b>Stačí si priniesť cvičebný úbor.</b></p> <p><b>Max. 5 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Pilates</b> pod vedením Dary Polášovej</p>	<p><b>každý utorok</b> <b>v dvoch časoch</b> <b>o 09:00, o 10:00</b></p> <p>začíname <b>22.9.2020</b></p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po 10 lekciami pocítite rozdiel.</li> <li>• Po 20 lekciami uvidíte rozdiel.</li> <li>• Po 30 lekciami budete mať nové telo.</li> </ul> <p><b>Max. 10 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Nordic walking</b> pod vedením Dary Polášovej</p> <p><b>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</b></p>	<p><b>Každú stredu</b> <b>14:00-16:00</b></p> <p>Začíname <b>23.9.2020</b></p>	 <p>Nordic walking - chôdza so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o <b>jeho 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. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Joga</b> pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p><b>každú stredu</b> <b>16:00 - 17:30</b></p> <p>Začíname <b>16.9.2020</b></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. 10 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Plávanie</b> <b>v Hale Mladosť</b> Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p><b>každú stredu</b> <b>9:30- 10:30</b></p> <p><b>Od 2.9.2020</b></p>	 <p>Na plávanie <b>nie je potrebné</b> prihlasovať sa na recepcii CP LPR.</p> <p><b>Kapacita max. 15 ľudí!</b></p>

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY CENTRA POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE V BRATISLAVE NA SEPTEMBER 2020


**Kreatívne kurzy**

<p><b>Paličkovanie</b></p> <p>pod vedením Terezie Vitkovej</p>	<p><b>Každú stredu</b> <b>13:30 – 15:30</b></p> <p><b>Začíname</b> <b>16.9.2020</b></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 začiatkočičky.</p> <p><b>Max. 8 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Quilling</b></p> <p>pod vedením S Evkou Kováčovou</p>	<p><b>Streda</b> <b>23.9.2020</b> <b>o 10:00-12:00</b></p>		<p>Touto zaujímavou technikou si spoločne vytvoríme milú spomienku na voňavé levanduľové leto.</p> <p><b>Pomôcky:</b> hrebeň, quillingové pero, nožnice a bublinkovač</p> <p><b>Max.8 ľudí na na kurz</b></p>
<p><b>Patchwork</b></p> <p>s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p><b>Streda</b> <b>30.9.2020</b> <b>o 10:00 – 12:00</b></p>		<p>Farebné listy jesene prinesú teplo nielen do srdiečka, ale aj do našich domovov, keď si nimi dozdobíme vetvičku. Prídte k nám a vyrobíme si spolu rôzne listy, ktoré dotvoria jesennú atmosféru nielen u vás doma, ale aj v našom Centre pomoci.</p> <p><b>Max. 10 ľudí na kurz</b></p>

**Iné**

<p><b>Podporná skupinka pre príbuzných onkologických pacientov</b></p> <p>Vedie psychologička Mgr. Lucia Budáčová</p>	<p><b>Streda</b> <b>9.9.2020</b> <b>16:30 – 17:30</b></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><b>Do skupinky je možné prichádzať priebežne v priebehu celého roka!</b></p>
<p><b>Podporná skupina pre onkologických pacientov</b></p> <p>vedie psychologička Andrea Križanová</p>	<p><b>Streda</b> <b>23.9.2020</b> <b>o 9:30 – 11:00</b></p>		<p>Skupina prináša možnosti na vzájomné zdieľanie pacientov. Účastníci sa môžu vzájomne inšpirovať, ako zvládať liečbu, vymieňať si rôzne informácie. Skupina je sporadicky doplnená o relaxáciu, ktorá predstavuje účinnú techniku na odbúrание stresu.</p> <p><b>Max. 10 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Tréning pamäti</b> so Silviou Valovičovou</p>	<p><b>každý štvrtok</b> <b>16:00 - 17:00</b></p> <p><b>Začíname</b> <b>17.9.2020</b></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><b>Max: 10 ľudí na kurz</b></p>

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY CENTRA POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE V BRATISLAVE NA SEPTEMBER 2020

<p><b>Spevokol zboru Ligy proti rakovine- Nádej</b> pod vedením Moniky Sáričkovej</p>	<p>každý štvrtok <b>18:00 - 20:00</b></p> <p><b>Začíname 17.9.2020</b></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>
---	--	--

**Jazykové kurzy**

<p><b>Anglický jazyk</b> s jazykovou školou EMPIRE</p>	<p>AJ 1 začiatočníci</p>	<p>Každý pondelok a štvrtok o 13:00 <b>začíname 17.9.2020</b></p>
	<p>AJ 1 začiatočníci</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 14:00 <b>začíname 17.9.2020</b></p>
	<p>AJ 2 pokročilí</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 15:00 <b>začíname 27.9.2020</b></p>

<p><b>Nemecký jazyk</b> s jazykovou školou EMPIRE</p>	<p>NJ 2</p>	<p>Každý pondelok 10:00 <b>začíname 21.9.2020</b></p>
	<p>NJ 3</p>	<p>Každý pondelok 11:00 <b>začíname 21.9.2020</b></p>

<p><b>Konverzácie v španielskom jazyku</b> s Danielou Gerulovou</p>	<p>ŠJ mierne pokročilí - pokročilí</p>	<p>Každú stredu o 10:00 hod. <b>začíname 16.9.2020</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)

**Rehabilitácie s fyzioterapeutom**

<p><b>REHABILITÁCIA</b> s novou fyzioterapeutkou</p> <p>Ohľadom voľných termínov je potrebné sa vopred informovať na recepcii v čase 9:00 - 16:00</p>	<p><b>Začiatok konania rehabilitácií upresníme dodatočným mailom</b></p>	<p>Centrum pomoci ponúka onkologickým pacientom bezplatne viacozmerný rehabilitačno-relaxačný program.</p> <p><b>Rehabilitácia prebieha v utorok a vo štvrtok v poobedňajších hodinách (15:00- 15:45, 16:00- 16:45).</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> <b>v čase od 9:00 do 16:00.</b></p> <p>Na základe <b>lekárskej správy o chorobe</b>, informáciách o aktuálnom stave a <b>potvrdenia od onkológa</b> 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 <a href="https://www.lpr.sk/centra-pomoci/bratislava/">https://www.lpr.sk/centra-pomoci/bratislava/</a></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 objednajte 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>
--------------------------------------	---	---