







Program aktivít na mesiac AUGUST 2017
ODBORNÉ PORADENSTVO pre onkologických pacientov a verejnosť:

Linka pomoci (poradenstvo v Centre pomoci)	psychologické poradenstvo pre pacientov a príbuzných s Mgr. Ankou Štullerovou	objednajte sa na individuálne rozhovory v príjemnom prostredí s našou psychologičkou	každý piatok 10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ 14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
	sociálne poradenstvo s pracovníkom z ÚPSVaR Mgr. Karolom Zvolánekom	prídte sa poradiť na aké príspevky máte nárok, ako vybaviť ŽZP preukaz, parkovací preukaz...	každý štvrtok 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰
Odborné poradenstvo v oblasti zdravia a prevencie rakoviny	poradí Vám RNDr. Andrej Gajdoš, CSs. , RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie pre prevenciu rakoviny	telefonicky	každý pracovný deň na tel. čísle 055/786 01 45, prípadne zanechajte odkaz na čísle 055/685 35 46 (Centrum pomoci)
		osobne	individuálne po vzájomnej dohode na tel. čísle 055/786 01 45, alebo si dohodnite stretnutie na 055/685 35 46 (Centrum pomoci)

POHYBOVÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

Lymfodrenáž prístrojová/ručná	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchu a môže byť aplikovaná skoro na celé telo		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Veroniky Vargovčákovej alebo na tel. č.: 055/685 35 46 alebo e-mail: fyzioke@lpr.sk
Upokojujúca masáž	Zahreje a uvoľní vaše telo.		
Prístrojová masáž na lôžku Ceragem	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie		
Kondičné strojové cvičenie	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo		
Kinesiotaping	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
SM Systém	Stabilizácia a Mobilizácia chrbtice – lieči bolesti chrbtice, skoliózu chrbtice, slúži ako prevencia vzniku ochorení chrbtice a pohybového aparátu. Cvičí sa s elastickým lanom		
Individuálne cvičenie	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky.		vo Vami dohodnutom čase

Cvičenia v skupine	Zregenerujte telo i dušu cvikmi na uvoľnenie a posilnenie celého tela v skupine.		pondelky 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰
Skupinové cvičenia na fitloptách	Príďte si zacvičiť v skupine na fit loptách. Uvoľníme, posilníme celé telo a pri tom sa zabavíme.		štvrtky 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰
Relax na trampolíne	Uvoľňujúce, relaxačné cvičenia ako ich nepoznáte. Nepôjde o klasický jumping a skákanie, budú to prvky strečingu, pilatesu a relaxačných cvičení na trampolíne. (Ak Vám nevyhovujú termíny cvičenia, dohodnite si vlastný čas samostatne alebo v skupinkách)		pondelky 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ stredy 10 ³⁰ - 11 ³⁰

Informácie pre záujemcov o skupinové aktivity v Centre pomoci:



Na každú skupinovú aktivitu **je potrebné sa vopred prihlásiť** (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam, ktorý je k dispozícii na nástenke Centra pomoci.

Program sa uskutoční pri nahlásenej účasti **min. 5 klientov!**

KREATÍVNE A ROZVOJOVÉ AKTIVITY pre pacientov:



Korálky – moja vášeň s Ing. Edit Lyocsa	Náušnice Mandalky	<u>Potrebné korálky:</u> SD – superduo TOHO TR 11/0 TOHO TR 8/0	Utorok 01.08.2017 o 12 ³⁰
---	------------------------------------	--	--

VZDELÁVACIE AKTIVITY pre onkologických pacientov:






Počítačový kurz	Naučíme sa pracovať s počítačom, posilať maily, fotografie, pracovať s textom, obrázkami...		POKROČILÍ každý štvrtok 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰
			ZAČIATOČNÍCI každý štvrtok 12 ³⁰ - 14 ⁰⁰
Anglický jazyk	Angličtina 1 – ZAČIATOČNÍCI		každý piatok 09 ³⁰ - 11 ²⁰
	Angličtina 2 – POKROČILÍ		každý piatok 11 ³⁰ - 13 ²⁰

Info: Nemecký jazyk sa v mesiaci august vyučovať NEBUDE! Pokračujeme od septembra.



ZAÚJÍMAVOSTI:

Ženský beh		Každoročný beh pre dievčatá a ženy, možnosť výberu trate 5 alebo 10km. Už tradične sa na štart postaví aj tím LPR zložený z pacientov, zamestnancov a sympatizantov. Pridajte sa, alebo nás pridte povzbudiť na Hlavnú ulicu v Košiciach.	20.08.2017 od 14 ⁰⁰ (štart behu o 17 ⁰⁰)
Výlet na Betliar		Celodenný výlet na Betliar (pre vopred prihlásených účastníkov). Cesta zabezpečená spoločným autobusom. Doprava a vstupné hradené LPR, obed na vlastné náklady vo vopred dohodnutej reštaurácii.	22.08.2017 odchod o 8 ³⁰ (parkovisko pri Freshi)

DLHODOBÉ AKTIVITY pomoci onkologickým pacientom:

„Daruj parochňu“	Ak máte doma už nepotrebnú parochňu a neviete čo s ňou, doneste ju k nám. Môže pomôcť niekomu inému k pocitu krásy a spokojnosti. Vopred ďakujeme!	
„Daruj vlásky z lásky“ 	Týmto projektom chceme vyzvať „zdravých“ ľudí, aby sa nebáli ostrihať a darovať svoje vlasy nám. Vlásky by mali byť nefarbené, min. 40cm dlhé. Z Vašich vlasov im vyrobíme parochne na mieru.	
„Potrebujem parochňu“	Ak si nemôžete dovoliť kúpiť novú parochňu, spýtajte sa nás na možnosti získania bezplatnej parochne.	
„Chcem sa ostrihať“	Bezplatná služba pre pacientky v liečbe, ktoré sa chcú vyhnúť psychickému šoku z vlastnej straty vlasov počas liečby. Šikovná kaderníčka príde priamo do Centra pomoci po vzájomnej dohode.	

NOVINKA – ZBIERAME VRCHNÁČIKY:

 	Ak máte plastové vrchnáčky z rôznych fliaš, nevyhadzujte ich. Ako aj viečka od mliečnych výrobkov Sabi (jogurty, smotany...). Doneste ich k nám. Máme na to vytvorený samostatný zber. Vrchnáčky pomôžu konkrétnym ľuďom, ktorým bude takýmto spôsobom umožnená napr. rehabilitácia v špeciálnom centre. Ďakujeme.	Čisté vrchnáky a viečka môžete nosiť priebežne, zber bude dlhodobý.
---	--	---

Okrem programov a aktivít je pre klientov v Centre pomoci k dispozícii aj:

- knižnica a oddychová zóna – relaxačné kreslá, tuli vaky, pohodlný gauč
- terč na hru šípky – vhodné ako rehabilitácia pri opuchoch horných končatín
- terasa s výhľadom do záhrady a v letných mesiacoch aj záhrada
- wi-fi prístup na internet a počítačová miestnosť
- plne vybavená kuchynka – ak máte špeciálnu stravu, prípadne ste u nás dlhší čas, doneste si stravu so sebou (možnosť uskladnenia v chladničke, ohriatia v mikrovlnnej rúre)

Kontakty



Centrum pomoci

Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 11 Košice

Ing. Ľubica Slatina – koordinátorka programov, manažérka CP LPR

tel.: 0902/893 299, 055/685 35 46

mail: slatina@lpr.sk

Štefánia Migová – programová manažérka CP LPR

tel.: 02/5720 2932

mail: migova@lpr.sk