Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 11 Košice

LIGA PROTI RAKOVINE

NOVEMBER 2026

PROGRAM AKTIVÍT

INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O AKTIVITY V CENTRE POMOCI:

Aktivity v Centre pomoci sú určené **dospelým onkologickým pacientom v liečbe, prípadne do 5 rokov od ukončenia liečby.**

Na každú **skupinovú aktivitu** je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam na nástenke Centra pomoci. Program sa uskutoční pri nahlásenej účasti **min. 5 záujemcov**!
Centrum pomoci je k dispozícii pacientom aj na **individuálne návštevy:** oddych po lekárskom vyšetrení v nemocnici, stretnutie s inými pacientmi, čakanie na odvoz...

Pre návštevníkov v Centre pomoci je k dispozícii aj:

- **obývačka/oddychová zóna**
- **terasa** s výhľadom do záhrady a v letných mesiacoch aj záhrada
- **wi-fi prístup** na internet
- plne vybavená **kuchynka** – ak máte špeciálnu stravu, prípadne ste u nás dlhší čas, doneste si stravu so sebou
- **ubytovacie zariadenie** s možnosťou dočasného prenocovania, resp. krátkodobého ubytovania - ak ste z iného mesta a potrebujete byť v Košiciach skoro ráno napr. na vyšetrení na onkológii, informujte sa u nás o možnosti bezplatného prenocovania

MOŽNOSTI POMOCI pacientom v liečbe - BEZPLATNE:

- parochne, šatky na vlasy, turbany
- vlasová kozmetika, hrebene, kefy
- epitézy
- spodné prádlo

Sortiment parochní a príslušenstva sa obmieňa.



Ďalej máme k dispozícii:

- invalidný vozík, chodítko, antidekubitný matrac (na zapožičanie)
- stomické a urostomické pomôcky

O konkrétnej ponuke sa informujte priamo u nás.

ODBORNÉ PORADENSTVO: 0800 11 88 11

Onkoporadňa funguje ako bezplatná poradňa v rámci celej SR:

- telefonická poradňa – **0800 11 88 11**
- mailové poradenstvo – **poradna@lpr.sk**

K dispozícii sú lekári-onkológovia, ale aj sociálne, právne, psychologické, rehabilitačné či výživové poradenstvo. Presný rozpis odborníkov na aktuálny týždeň nájdete na **www.lpr.sk/onkoporadna**

RNDr. Andrej Gajdoš, CSs., RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	onkoprevencia, životospráva, onkogenetika	každý utorok 8.00 - 10.00 hod
Mgr. Karol Zvolánek sociálny pracovník, ÚPSVaR	sociálne poradenstvo	každý štvrtok 9.00 - 12.00 hod
lekári psychológovia sociálni pracovníci právne poradenstvo výživové poradenstvo 	ďalšie odborné poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na www.lpr.sk

BEZPLATNÉ SLUŽBY PSYCHOLÓGA v Centre pomoci pre pacientov/príbuzných:

PhDr. Katarína Kušnírová, Phd. podľa dohody, na objednávky 	Bezplatné individuálne psychologické služby pre pacientov alebo ich príbuzných. Objednajte sa v Centre pomoci, prípadne priamo u psychologičky: telefón: **0901 903 451** mail: **katarina.kusnir@gmail.com**

REHABILITAČNÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

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.

VZDELÁVACIE AKTIVITY pre pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

ANGLIČTINA s jazyk. školou EMPIRE **PONDELKY**	ENGLISH 13.00 - 14.50 hod - mierne pokročilí

PRIPRAVUJEME NOVÉ KURZY:

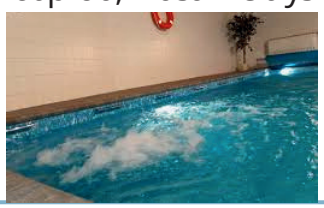
- **ANGLIČTINA PRE ZAČIATOČNÍKOV**
- **KONVERZAČNÁ HODINA PRE MIERNE POKROČILÝCH**

Ak máte záujem pridať sa k prebiehajúcemu kurzu, prípadne sa zapísať na nový kurz, dajte nám vedieť!

SKUPINOVÉ CVIČENIA pre pacientov (je potrebné sa vopred prihlásiť):

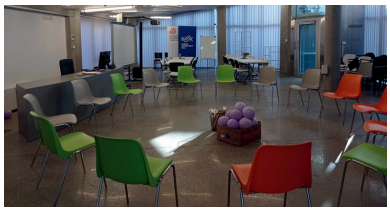
PILATES s Evkou Tracikovou **PONDELKY 9.00 hod.**	Naučíme sa ako posilniť svoje telo zvnútra cvikmi s dychovými technikami. 
JOGA s Veronikou Bérešovou **UTORKY 9.00 hod.**	Pridajte sa zacvičiť si jogu, zlepšiť svoj zdravotný stav, znížiť stres. Naučte sa pri joge dosiahnuť vlastný vnútorný pokoj. Jogamatky máme, stačí vám iba pohodlné športové oblečenie. 
ZDRAVÝ CHRBÁT (na stoličke) s Veronikou Bérešovou **UTORKY 10.15 hod.**	Cvičenie pre všetkých, ktorí chcú mať správne držania tela, ale nevládzu cvičiť v stoji alebo v ľahu. Môžete cvičiť ako samostatné cvičenie, alebo pokračovať po rannom cvičení jogy. 
NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou **STREDY 9.30 hod**	Nácvik techniky chôdze s paličkami, prechádzka lesoparkom. Stretnutie na parkovisku **pri splave na sídlisku na sídlisku Nad Jazerom**. Ak nemáte paličky, radi zapožičiame. 
VAWA FIT s Evkou Tracikovou **ŠTVRTKY 9.00 hod**	Cvičenie na balančnej doske - rehabilitačnej pomôcke pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe. 
TEKUTÉ TELO s Evkou Tracikovou **PONDELKY 10.00 hod** **ŠTVRTKY 10.00 hod**	Uvoľnujúce dychové cvičenia, ktoré pomôžu zrelaxovať celé telo aj myseľ. Po cvičení pilatesu (pondelok) a VAWA (štvrtok) môžete pokračovať v tomto relaxačnom cvičení. 

Možnosť využívať BAZÉN pre pacientov (v spolupráci s MČ Košice - Juh):

RELAXAČNÝ BAZÉN (protiprúd, masážne trysky) 	S členskou kartou LPR môžete bezplatne využívať bazén. Kartu Vám na Vaše meno radi vystavíme. Karta je neprenosná na inú osobu. Ďalšie osoby v doprovode pacienta platia vstup podľa platného cenníka. Bezplatný vstup platí iba do bazéna, ostatné služby (vrátane ročného členského poplatku) platia klienti.

Spoločensko-relaxačné centrum, Milosrdenstva 4, Košice - Juh.
Vstup do bazéna je potrebné vopred objednať na: **0905 670 714** alebo online:
https://mcjuh-ke.forbis.sk/sk/externalForm

Spolupráca s Verejnou knižnicou Jána Bocatia v Košiciach:

ZÁPISNÉ DO KNIŽNICE 	S členskou kartou LPR môžete bezplatne využívať služby Verejnej knižnice Jána Bocatia v Košiciach - bezplatné zápisné do knižnice. Členskú kartu LPR vystavíme na požiadanie priamo u nás v Centre pomoci.
TRÉNING PAMÄTI (kurz) 	Naučíte sa rôzne techniky na udržanie pamäti v dobrej kondícii, precvičíte si koncentráciu, logické myslenie, zmyslové vnímanie, slovnú zásobu. Tréning pamäti sa bude konať v priestoroch knižnice, je potrebné sa vopred prihlásiť priamo v knižnici. **Pre klientov LPR (s členskou kartou LPR) je kurz tréningu pamäti bezplatný, resp. náklady znáša LPR.**

V prípade záujmu o zápis do knižnice alebo prihlásenia na tréning pamäti kontaktujte priamo Verejnú knižnicu Jána Bocatia. Info a kontakty nájdete na: **www.vkjb.sk**.

KONTAKTY:

Ing. Ľubica Slatina
manažér Centra pomoci
slatina@lpr.sk
02/5720 2931
0902 893 299

Štefánia Migová
projektový manažér, pobyty
migova@lpr.sk
02/5720 2932
0904 810 846