



LIGA PROTI
RAKOVINE

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine

Paulínyho 63
040 11 Košice

SEPTEMBER 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:

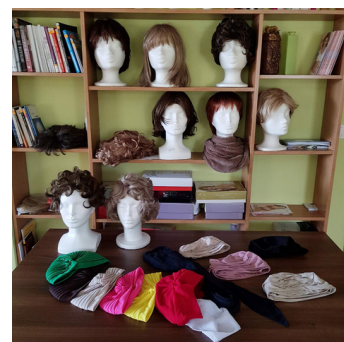
- parochne, šatky na vlasy, turbany
- vlasová kozmetika, hrebene, kefy
- epitézy
- spodné prádlo

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 objednávku		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	 13.00 - 14.50 hod - mierne pokročilí
--	--

Ak máte záujem pripojiť sa k prebiehajúcemu kurzu, kontaktujte nás.
Na jazykový kurz je možné zakúpiť si učebnice priamo vydané danou jazykovou školou.
Účasť na kurze nie je podmienená kúpou učebnice.

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>

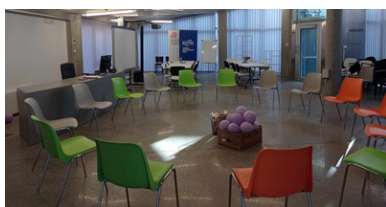
Spolupráca s Verejnou knižnicou Jána Bocatia v Košiciach:

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**.

PREDNÁŠKA pre pacientov (v priestoroch Centra pomoci LPR):

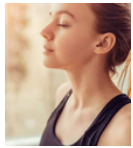
**ONKOFYZIOTERAPIA
ako ju nepoznáte**

STREDA 16.9.2026 o 16.00 hod



Fyzioterapeutka z COREOK fyzio centra vás v prednáške zoznámí so **starostlivosťou o jazyk** a uvoľnenie okolitých tkanív. Súčasťou bude aj praktická časť základných terapeutických cvikov, ktoré vám pomôžu vrátiť sa k plnohodnotnému pohybu bez bolesti a s menšou potrebou pomoci od liekov.

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 CHRÁT (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	Uvoľňujúce dychové cvičenia, ktoré pomôžu zrelaxovať celé telo aj myseľ. Po cvičení pilatesu (pondelok) a VAWA (štvrtok) môžete pokračovať v tomto relaxačnom cvičení.	

PRIPRAVUJEME:

RELAXAČNÉ POBYTY pre pacientov::

06.09. – 12.09.2026 Hotel Čingov, Smižany (Slovenský Raj)

11.10. – 17.10.2026 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice

Relaxačný pobyt je určený len pre onkologických pacientov bez sprievodu rodinných príslušníkov a iných osôb. Viac info a prihlášku nájdete na: <https://www.lpr.sk/relaxacne-pobyty/>

V čase konania pobytov bude Centrum pomoci zatvorené a nebudú prebiehať aktivity.

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