



LIGA PROTI
RAKOVINE

JÚL - AUGUST 2026

PROGRAM AKTIVÍT

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine

Paulínyho 63
040 11 Košice

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, chodítka, antidekubitný matrac (na zapožičanie)
- stomické a urostomické pomôcky

O konkrétnej ponuke sa informujte priamo u nás.



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.

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
---	---

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

PILATES / RELAXAČNÉ DYCHOVÉ CVIČENIA s Evkou Tracikovou UTORKY 8.15 hod.	Naučíme sa ako posilniť svoje telo znútra cvikmi s dychovými technikami.	
JOGA s Veronikou Bérešovou UTORKY 10.00 hod.	Príďte sa zapojiť a tým zlepšiť svoj zdravotný stav a znížiť stres. Naučte sa pri joge dosiahnuť vlastný vnútorný pokoj. Joganačky máme, stačí len nájsť pohodlné športové oblečenie.	
NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou STREDY 9.30 hod	Nácvik techniky chôdze s paličkami, prechádzka lesným parkom. Stretnutie na parkovisku pri splave na sídlisku na výhľade Nad Jazerom . Ak nemáte paličky, radi zapožičiame.	
VAWA FIT s Evkou Tracikovou ŠTVRTKY 9.00 - 10.30 hod	Cvičenie na balančnej doske - rehabilitačnej pomôcke pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe.	

VZDELÁVACIE AKTIVITY pre pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

ANGLIČTINA

s jazyk. školou EMPIRE
PONDELKY

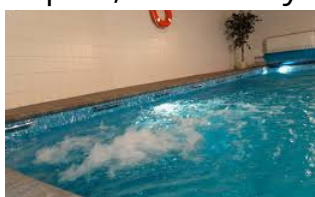
V LETE SA NEUČÍME!
10.30 - 12.20 hod - pokročilí
POKRAČUJEME V SEPTEMBRI

Ak máte záujem pripojiť sa k prebiehajúcim kurzom, 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>

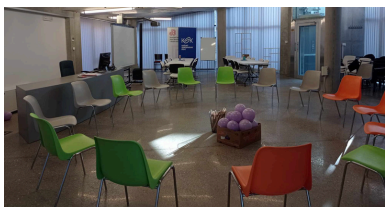
Spolupráca s Verejnou knižnicou Jána Bocatia v Košiciach:

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.

PRIPRAVUJEME:

RELAXAČNÉ POBYTY pre pacientov::

07.06. – 13.06.2026 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice

11.10. – 17.10.2026 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice

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

*tento pobyt je určený pre aktívnych účastníkov bez pohybových obmedzení)

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/>

RODINNÁ TÝŽDŇOVKA pre rodiny s deťmi:

04.07. – 10.07.2026 Hotel Čingov, Smižany (Slovenský Raj)

Tento pobyt je pre celé rodiny s deťmi, v ktorých je onkologickým pacientom rodič.

Viac info a prihlášku nájdete na: <https://www.lpr.sk/relaxacne-pobyty/>



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