

**Centrum pomoci Ligy proti rakovine**  
Paulínyho 63, 040 11 Košice – Železníky  
[www.lpr.sk/centra-pomoci/kosice/](http://www.lpr.sk/centra-pomoci/kosice/)

**Program aktivít**  
**MAREC 2020**

**INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O 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 záujemcov!**



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


- **knižnica a oddychová zóna** – relaxačné kreslá, tulučky, pohodlný gauč
- **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, ohriatie v mikrovlnnej rúre)
- **oddychová obývačka s možnosťou dočasného prenocovania** – 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 v Centre pomoci (pre viac info nás kontaktujte)

**ODBORNÉ PORADENSTVO:**








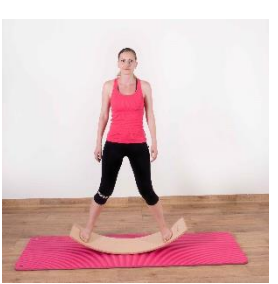
**Onkoporadňa** funguje ako bezplatná poradňa v rámci celej SR:

- telefonická poradňa – 0800 11 88 11
- mailové poradenstvo – [poradna@lpr.sk](mailto:poradna@lpr.sk)

K dispozícii sú lekári-onkológovia, ale aj sociálne, právne, psychologické, rehabilitačné či výživové poradenstvo. Presný rozpis odborníkov vždy na aktuálny týždeň nájdete na [www.lpr.sk/onkoporadna](http://www.lpr.sk/onkoporadna)

<b>OnkoPoradňa</b>  <b>0800 11 88 11</b>	<b>onkoprevenia, životospráva, onkogenetika</b>	<b>RNDr. Andrej Gajdoš, CSs.,</b> RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	každý utorok 8 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup>
	<b>sociálne poradenstvo</b>	<b>Mgr. Karol Zvolánek</b> sociálny pracovník, ÚPSVaR	každý štvrtok 15 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>
	<b>ďalšie odborné poradenstvo</b>	lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, právne poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na <a href="http://www.lpr.sk">www.lpr.sk</a>
<b>Psychologické poradenstvo pre pacientov a príbuzných</b>	<b>Ivica Uhríková, MSc</b> psychologička	Objednajte sa na individuálne rozhovory. Stretnutie s psychologičkou je možné dohodnúť: - vo VOÚ na Rastislavovej ulici v Košiciach - v Ambulancii klinickej psychológie, Floriánska 28, Košice - v Centre pomoci LPR Kontakt: <b>0903 644 919, <a href="mailto:uhrikova@nevedome.sk">uhrikova@nevedome.sk</a></b>	

**POHYBOVÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:**



<p><b>LYMFODRENÁŽ prístrojová/ručná</b></p>	<p>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</p>		<p>Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Veroniky Tomášovej alebo na tel. č.: <b>02/5720 2933</b> alebo e-mail: <b>fyzioke@lpr.sk</b></p>
<p><b>Prístrojová masáž na lôžku Ceragem</b></p>	<p>Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie</p>		
<p><b>Kondičné strojové cvičenie</b></p>	<p>Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo</p>		
<p><b>Kinesiotaping</b></p>	<p>Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.</p>		
<p><b>TVÁROVÁ GYMNASTIKA – relaxačné cvičenie</b></p>	<p>Nechajte odpočinúť myseľ pri príjemnej hudbe, aromaterapii. Naučíme sa automasáž tváre, cviky na spevnenie mimických svalov a ako pravidelným cvičením spomaliť proces starnutia.</p>		
<p><b>Individuálne cvičenie</b></p>	<p>Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôbí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.</p>	<p>vo Vami dohodnutom čase</p>	
<p><b>Relaxačné lymfo-cvičenie</b></p>	<p>Lymfatický systém si môžeme predstaviť ako čističku tela s uzlinami, ktoré majú funkciu filtra. Súbor cvikov je zostavený tak, aby lymfu rozhýbal a umožnil lepšie odplavovanie toxínov z tela.</p>	<p>každý pondelok 10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></p>	
<p><b>Skupinové cvičenia na fitloptách</b></p>	<p>Príďte si zacvičiť v skupine na fit loptách. Uvoľníme, posilníme celé telo a pri tom sa zabavíme.</p>		<p>každý utorok 14<sup>30</sup> – 15<sup>30</sup></p>
<p><b>NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou</b></p>	<p>Naučíme sa techniku chôdze s paličkami, rozcvičíme sa a prejdeme sa lesoparkom pri jazere. Stretne sa na parkovisku pri splave na sídlisku Nad Jazerom. Ak nemáte vlastné paličky, zapožičiame. Na každú hodinu je potrebné sa vopred prihlásiť v Centre pomoci.</p>		<p>každú stredu o 10<sup>00</sup> hod (parkovisko - hrádza pri splave)</p>
<p><b>Cvičenie na balančnej doske VAWA s Evkou Tracikovou</b></p>	<p>Nové cvičenie, ktoré spája tradičné a nové formy pohybových aktivít využitím VAWA balančnej dosky, rehabilitačnej pomôcky pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto špeciálnemu cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe.</p>		<p>každý štvrtok o 9<sup>00</sup> hod</p>

### KREATÍVNE A ROZVOJOVÉ AKTIVITY pre pacientov:

<b>ARTETERAPIA</b> s <b>Gabrielou Bartkovou</b>	Kreslenie pomáha, umenie lieči ♥ Príďte na hodiny arteterapie s Gabikou Bartkovou z Centra pre kreatívnu liečbu arteterapie (CHAT).	Štvrtok 5.3.2020 19.3.2020 o 10 <sup>00</sup>
<b>NOVINKA!</b> <b>ŠITÝ ŠPERK</b> s <b>Milkou Bindasovou</b>	Po čase opäť prichádzame s ponukou kreatívnych kurzov pre tvorivé duše ☺ Na Milkinom kurze sa naučíme šiť krásne koráľkové šperky. Téma bude upresnená priamo na kurze.	štvrtok 12.3.2020 26.3.2020 o 10 <sup>00</sup>
<b>NOVINKA!</b> <b>DEKUPÁŽ</b> s <b>Pegy Mišinskou</b>	<b>Obrazy na sololite</b>	 utorok 3.3.2020 o 13 <sup>00</sup>
	<b>Veľkonočné kraslice – 10 cm</b>	 utorok 10.3.2020 o 13 <sup>00</sup>
	<b>Veľkonočné kraslice – 7 cm</b>	utorok 17.3.2020 o 13 <sup>00</sup>
	<b>Receptár</b>	 utorok 24.3.2020 o 13 <sup>00</sup>

**Materiál na kreatívne kurzy bude zabezpečený pre vopred prihlásených záujemcov!**

### VZDELÁVACIE AKTIVITY pre onkologických pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

<b>Nemecký jazyk</b>	mierne pokročilí		každú stredu	13 <sup>00</sup> – 14 <sup>50</sup>
<b>Anglický jazyk</b>	úplní začiatčníci		každý pondelok	11 <sup>00</sup> – 12 <sup>50</sup>
	mierne pokročilí			13 <sup>00</sup> – 14 <sup>50</sup>

### KLUBOVÉ AKTIVITY - pre členov združených v patientskom klube:


<b>LPR – pobočka Košice</b>	Posedenie pri čaji	štvrtok 05.03.2020
	Kreatívne popoludnie pre členov klubu	štvrtok 12.03.2020
	Marec – mesiac knihy Beseda o knihe zo života Ilonczy Andrašiovej pod vedením autorky, prekladateľky Anny Šimkuličovej	štvrtok 19.03.2020

Pobočkové stretnutia pre klubových členov sa konajú každý štvrtok v čase 14<sup>00</sup> – 16<sup>30</sup> hod.

### MOŽNOSTI POMOCI pacientkám v liečbe:

parochne šampóny šatky čiapky epitézy spodné prádlo ...		Tieto pomôcky a doplnky sú <b>BEZPLATNÉ!</b> Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o aktuálnej ponuke!
---	--	--

## PRIPRAVUJEME:

<b>DEŇ NARCISOV 2020</b> 	24.ročník jedinej verejno-prospešnej finančnej zbierky Ligy proti rakovine. Ak nám viete pomôcť s realizáciou zbierky, ozvite sa. Akákoľvek pomoc je vítaná! Ďakujeme!	štvrtok 16.apríla 2020
<b>RELAXAČNÁ TÝŽDŇOVKA</b>	Týždeň plný relaxu a oddychu pre onkolog. pacientov do 5 rokov od ukončenia liečby, ktorí doteraz pobyt s LPR neabsolvovali.	Termíny pre rok 2020: <b>18.5. - 24.5.2020 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice</b> <b>15.6. - 21.6.2020 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice</b> <b>12.9. - 18.9.2020 Hotel Flóra, Dudince</b>
<b>RODINNÁ TÝŽDŇOVKA</b>	Oddychový týždeň pre celé rodiny s deťmi do 18 rokov, kde pacientom je rodič.	Termín pre rok 2020: <b>9.8. – 15.8.2020 Horský hotel Remata, Ráztočno</b>

Ako sa prihlásiť na pobyt:

- ✓ zaslaním záväznej prihlášky (prihlášky sú k dispozícii priamo v Centre pomoci, príp. na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk))
- ✓ zaslaním lekárskej správy potvrdzujúcej onkologickú diagnózu (stačí fotokópia)

na adresu Centra pomoci LPR v Košiciach, prípadne na mail [migova@lpr.sk](mailto:migova@lpr.sk)

Zaslaním prihlášky a fotokópie lekárskej správy **NIE STE** na pobyt automaticky zaradený.

O zaradení/nezaradení na pobyt budete oboznámený cca 1 mesiac pred začiatkom samotného pobytu.



*Ďakujeme za vaše 2 %*

Bezplatné služby a aktivity Ligy proti rakovine v prospech onkologických pacientov môžeme realizovať vďaka finančnému výťažku zbierky Deň narcisov a asignácie 2% (resp. 3%) z daní z príjmov.

**ĎAKUJEME**, ak sa nám rozhodnete venovať svoje 2% (resp. 3% - ak ste odpracovali v predošlom kalendárnom roku min. 40 hodín ako dobrovoľník – potvrdenie je potrebné doložiť na daňový úrad).

## KONTAKTY:

**Ing. Ľubica Slatina**  
manažérka, správkyňa CP  
02/5720 2931, 0902 893 299  
[slatina@lpr.sk](mailto:slatina@lpr.sk)

**Štefánia Migová**  
programová manažérka  
02/5720 2932  
[migova@lpr.sk](mailto:migova@lpr.sk)

**Veronika Tomášová**  
fyzioterapeutka  
02/5720 2933  
[fyziokie@lpr.sk](mailto:fyziokie@lpr.sk)