



LIGA PROTI
RAKOVINE

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine

Paulínyho 63
040 11 Košice

PROGRAM AKTIVÍT OKTÓBER 2021

PREHĽAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU:

PONDELOK	09.00 hod	DYCHOM K PEVNÉMU JADRU - cvičenie s Evkou Tracikovou
	13.00 hod	ANGLIČTINA (začiatočníci) s jazykovou školou Empire
UTOROK	10.00 hod	RELAXAČNÉ CVIČENIE so Zuzkou Udánovou
	13.00 hod	NEMČINA (mierne pokročilí) s jazykovou školou Empire
STREDA	09.00 hod	NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou – Jazero, hrádza
ŠTVRTOK	09.00 hod	VAWA FIT - cvičenie na balančnej doske s Evkou Tracikovou



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 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:

- **knižnica a oddychová zóna** – relaxačné kreslá, tuli vaky, 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, ohriatia 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)

Informácie o Centre pomoci získate na:
0902 893 299, 02/5720 2931, slatina@lpr.sk - Ľubica Slatina

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	ďalšie odborné poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na www.lpr.sk
Mgr. Vladimíra Židek Gajdošová psychologička priamo v Centre pomoci (pre pacientov aj príbuzných)	Objednajte sa na individuálne rozhovory, dohodnite si stretnutie s psychologičkou. Informujte sa 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

SKUPINOVÉ CVIČENIE pre pacientov:

DYCHOM K PEVNÉMU JADRU s Evkou Tracikovou PONDELKY 9.00	Mnoho žien trpí oslabeným stredom tela a dysfunkciou panvového dna, tráviaceho systému, rozostupom brušných svalov, bolesťami v oblasti podbruška, chrbta, hlavy, zvýšenou únavou. Naučíme sa ako posilniť svoje telo zvnútra cvikmi s dychovými technikami.
RELAXAČNÉ CVIČENIE so Zuzkou Udánovou UTORKY 10.00	Nenáročné relaxačné cvičenie na uvoľnenie tela i duše. Postačí vám karimatka a pohodlné oblečenie na cvičenie.
NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou STREDY 9.00	Nácvik techniky chôdze s paličkami, prechádzka lesoparkom. Stretnutie na parkovisku pri splave na sídlisku Nad Jazerom . Ak nemáte vlastné paličky, zapožičiame.
VAWA FIT s Evkou Tracikovou ŠTVRTKY 9.00	Cvičenie na balančnej VAWA 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:

ANGLICKÝ jazyk začiatočníci **PONDELKY 13.00 - 14.50**
NEMECKÝ jazyk mierne pokročilí **UTORKY 13.00 - 14.50**



MOŽNOSTI POMOCI pacientkám v liečbe - **BEZPLATNE:**

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

O konkrétnej ponuke sa informujte priamo u nás.
Sortiment parochní a príslušenstva sa obmieňa.



PRIPRAVUJEME:

Čoskoro nám začne opäť fungovať **rehabilitácia**.

Ak máte záujem o ručnú lymfodrenáž alebo iné aktivity v rámci rehabilitácie nás kontaktujte.

Zároveň plánujeme otvoriť nový jazykový kurz - **španielčina pre začiatočníkov**.

Ak túžite naučiť sa španielsky, dajte nám vedieť. V prípade prihlásenia sa dostatočného počtu záujemcov začneme od novembra výučbu.



KONTAKTY:

Liga proti rakovine SR

Brestová 6
821 02 Bratislava

Centrum pomoci

Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 11 Košice

Ing. Ľubica Slatina

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

Štefánia Migová

projekt. manažér - pobyty
migova@lpr.sk
02/5720 2932