

**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**  
**SEPTEMBER 2020**

**INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O AKTIVITY V CENTRE POMOCI:**

**Vstup do priestorov Centra pomoci je možný iba s rúškom, príp. inou vhodnou alternatívou (šatka, šál)!  
Dezinfikujte si ruky vhodným prostriedkom (k dispozícii pri vstupe do CP Ke)!  
Dbajte na pokyny a odporúčania Úradu verejného zdravotníctva!**

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, 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 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>Mgr. Vladimíra Židek Gajdošová</b> psychologička	<b>NOVINKA v Centre pomoci!</b> Objednajte sa na individuálne rozhovory a dohodnite si stretnutie s našou novou psychologičkou. Informujte a u nás.	

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

<b>LYMFODRENÁŽ prístrojová/ručná</b>	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		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky <b>Veroniky Tomášovej</b> alebo na tel. č.: <b>02/5720 2933</b> alebo e-mail: <b>fyzioke@lpr.sk</b>
<b>Prístrojová masáž na lôžku Ceragem</b>	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie		
<b>Kondičné strojové cvičenie</b>	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo		
<b>Kinesiotaping</b>	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
<b>Individuálne cvičenie</b>	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.		vo Vami dohodnutom čase
<b>Relaxačné lymfo-cvičenie</b>	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.		každý pondelok 10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>
<b>Skupinové cvičenia na fitloptách</b>	Príďte si zacvičiť v skupine na fit loptách. Uvoľníme, posilníme celé telo a pri tom sa zabavíme.		každý utorok 14 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>
<b>NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou</b>	Naučíme sa techniku chôdze s paličkami, rozcvičíme sa a prejdeme sa lesoparkom pri jazere. Stretneme 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.		každú stredu o 10 <sup>00</sup> hod (parkovisko - hrádza pri splave)
<b>Cvičenie na balančnej doske VAWA s Evkou Tracikovou</b>	Hravé 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.		každý štvrtok o 9 <sup>00</sup> hod

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

<b>Anglický jazyk</b>	mierne pokročilí		každý pondelok	11 <sup>00</sup> – 12 <sup>50</sup>
	pokročilí			13 <sup>00</sup> – 14 <sup>50</sup>

### KREATÍVNE A ROZVOJOVÉ AKTIVITY pre pacientov:

<b>NOVINKA!</b> <b>KREATÍVA</b> s <b>Pegy Mišinskou</b>	<b>Fľaša na hríby</b> - dekupáž	<b>Prineste si:</b> Malé nožničky na nechty (vystrihovacie vzorov) a zásteru, aby ste sa nezašpinili 😊		utorok 8.9.2020 o 13 <sup>00</sup>
	<b>Receptár</b> - dekupáž, efekt kože			utorok 22.9.2020 o 13 <sup>00</sup>
	<b>Kožený náramok</b> s reliéfom a kovovým efektom			utorok 29.9.2020 o 13 <sup>00</sup>
<b>NOVINKA!</b> <b>ŠITÝ ŠPERK</b> s <b>Milkou Bindasovou</b>	<b>Perličkový náramok "vinič"</b> Náročnosť = jednoduché, vhodné pre začiatočníkov Dĺžka kurzu = 2 hodiny		streda 9.9.2020 o 11 <sup>00</sup>	
	<b>Perličkový náramok</b> Náročnosť: jednoduché, vhodné pre začiatočníkov Dĺžka kurzu: 2,5 hodiny		streda 23.9.2020 o 11 <sup>00</sup>	
	<b>Swarovski náušnice</b> Náročnosť: mierne náročnejšie najmä na zrak, vhodné pre začiatočníkov Dĺžka kurzu: 2,5 – 3 hodiny		streda 30.9.2020 o 11 <sup>00</sup>	

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

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

<b>LPR – pobočka Košice</b>	Prvé stretnutie členiek klubu po náročnej dobe. Povieme si, aké bolo leto a aké akcie chystáme.	štvrtok 3.9.2020
	Posedenie pri čaji.	štvrtok 10.9.2020
	Kreatívne popoludnie pre členov klubu.	štvrtok 24.9.2020

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>RELAXAČNÁ TÝŽDŇOVKA</b>	Týždeň plný relaxu a oddychu pre onkolog. pacientov do 5 rokov od ukončenia liečby, ktorí doteraz pobyt s LPR neabsolvovali.	Termín pre rok 2020: <b>12.9. - 18.9.2020 Hotel Flóra, Dudince</b> Počas trvania relaxačnej týždňovky bude Centrum pomoci zatvorené! Aktivity v CP nebudú prebiehať!
<b>ARTETERAPIA s Gabrielou Bartkovou</b>	Od októbra opäť plánujeme zaviesť do programu hodiny arteterapie. Prosíme, vyjadrite svoj záujem o túto aktivitu. <b>Prihláste sa priamo u nás v Centre pomoci.</b>	každý štvrtok o 10 <sup>00</sup> (od októbra)
<b>NEMECKÝ JAZYK začiatocníci</b>	Od októbra taktiež plánujeme novú výučbu jazykov pre začiatocníkov. Prosíme, vyjadrite svoj záujem o danú aktivitu. <b>Prihláste sa priamo u nás v Centre pomoci.</b>	termín dohodneme (od októbra)
<b>ŠPANIELČINA začiatocníci</b>		
<b>DEŇ ZDRAVIA s Košickým samosprávnym krajom</b>	Opäť po roku pripravil Košický samosprávny kraj Deň zdravia, kde nájdete rôzne merania a prezentácie týkajúce sa zdravia a prevencie chorôb. Súčasťou bude aj informačný stánok Ligy proti rakovine.	streda 23.9.2020 cca 9 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup> pred KSK, Nám. Maratónu mieru



## *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).

Ak ste tak ešte neurobili, svoje percentá môžete niekomu poukázať najneskôr do konca novembra 2020.

## KONTAKTY:

**Ing. Ľubica Slatina**  
manažérka, správkyňa CP  
02/5720 2931, 0902 893 299  
slatina@lpr.sk

**Štefánia Migová**  
programová manažérka  
02/5720 2932  
migova@lpr.sk

**Veronika Tomášová**  
fyzioterapeutka  
02/5720 2933  
fyzioke@lpr.sk