LIGA PROTI RAKOVINE

PROGRAM AKTIVÍT

FEBRUÁR 2023

Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 11 Košice

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)

PREHĽAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU:

PONDELOK	13.00 hod	**ANGLIČTINA** s jazykovou školou Empire
UTOROK	13.30 hod	**KREATÍVNY KURZ** - prírodné pletivá s Katarínou Holou
STREDA	10.00 hod	**NORDIC WALKING** so Janette Neklapilovou – Jazero, hrádza
ŠTVRTOK	09.00 hod	**VAWA FIT** - cvičenie na balančnej doske s Evkou Tracikovou
	09.45 hod	**DÝCHACIE CVIČENIE** - s Evkou Tracikovou

PODĽA DOHODY A OBJEDNÁVOK:
rehabilitácia s **fyzioterapeutkou** Betkou Kozákovou

BEZPLATNÉ SLUŽBY PSYCHOLÓGA V CENTRE POMOCI:

Mgr. Lenka Abrinková, Phd. **UTOROK** popoludní **ŠTVRTOK** dopoludnia prípadne podľa dohody	Bezplatné psychologické služby sú opäť dostupné pre pacientov a ich príbuzných. Objednajte sa priamo v Centre pomoci na individuálne psychologické poradenstvo.

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
lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, právne poradenstvo	ďalšie odborné poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na www.lpr.sk

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.

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
Ručná, prístrojová **lymfodrenáž**	Dohodnite si konzultáciu a následne rehabilitáciu s fyzioterapeutkou **Betkou** (fyzioke@lpr.sk)

SKUPINOVÉ CVIČENIE pre pacientov:

NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou **STREDY 10.00**		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.
DYCHOM K PEVNÉMU JADRU s Evkou Tracikovou **ŠTVRTKY 9.45**		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.

VZDELÁVACIE AKTIVITY pre pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

ANGLICKÝ jazyk s jazyk. školou EMPIRE **PONDELKY 13.00 - 14.50**		Pokračujeme v jazykovom kurze angličtiny - mierne pokročilí.

TVORIVÉ AKTIVITY pre pacientov:

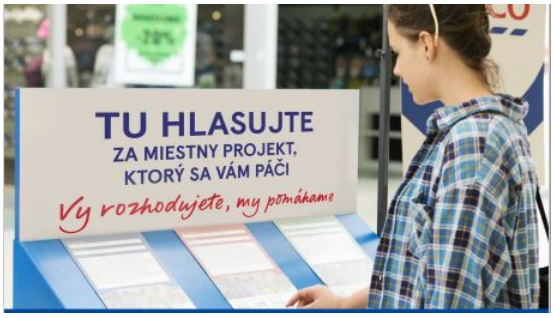
Kreatívny kurz **PRÍRODNÉ PLETIVÁ** **každý UTOROK o 13.30**	Kreatívny kurz s p. Katarínou Holou. Budeme tvoriť nádherné veci z prírodného pletiva (sitina). Potrebné drôtiky a kliešte budú k dispozícii.

AKTIVITA pre verejnosť:

Darovanie krvi **NEDEĽA 8.00 - 12.00** **19.02.2023** NTS Národná transfúzna služba SR activelife PRIDAJ SA K NÁM!	Opäť po 4 mesiacoch organizujeme mobilný odber krvi v priestoroch Centra pomoci LPR - v spolupráci s Active life a Národnou transfúznou službou. Samozrejmosťou je občerstvenie pre darcov.

Prosíme (zdravých) ľudí, ktorí majú záujem darovať u nás krv, aby sa vopred prihlásili.

POMÔŽTE NÁM - ZAHLASUJTE ZA NÁŠ PROJEKT!



TESCO

V termíne **16.1. - 12.2.2023** môžete svojím nákupom v obchodnom dome **Tesco, Trolejbusová 1, Košice** podporiť náš projekt "KONTROLUJ SA!"
Zo získaných finančných prostriedkov zakúpime 3D modely prsníkov pre interaktívne vzdelávanie o prevencii onkologických ochorení.

PRIPRAVUJEME:

Relaxačná týždňovka: **04. - 10.06.2023** **Wellness & Kongres hotel Čingov, Slovenský raj** **08. - 14.10.2023** **Hotel Flóra Trenčianske Teplice**	Oddychový pobyt pre individuálnych pacientov. Informácie o týždňovkách získate na: 02/5720 2932, migova@lpr.sk - Štefánia Migová Ďalšie informácie k pobytu sú k dispozícii na: www.lpr.sk/relaxacne-pobyty
Rodinná týždňovka: **6. - 12.08.2023** **Horský hotel Remata, Ráztočno**	Oddychový týždeň pre celé rodiny s deťmi do 18rokov, kde jeden z rodičov (príp. obaja) je onkologický pacient. Ďalšie informácie k pobytu sú k dispozícii na: www.lpr.sk/pobyty-pre-rodiny-s-detmi

PLÁNUJEME (od 03/2023):

Ak by ste chceli využívať:
bazén (s vodnou masážou), posilňovňu, stolný tenis, kolky, saunu, pilates, fitlopty, plánujeme spoluprácu s Mestskou časťou Košice - Juh, ktorá má záujem umožniť našim členom zúčastniť sa týchto aktivít.
Zatiaľ je to v procese komunikácie a riešenia, jednotlivé aktivity zabezpečíme na základe Vášho dopytu - **DAJTE NÁM VEDIEŤ VÁŠ ZÁUJEM**.

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 projektový manažér	migova@lpr.sk	02/5720 2932
Alžbeta Kozáková fyzioterapeut	fyzioke@lpr.sk	02/5720 2933
Mgr. Lenka Abrinková, PhD. psychológ	psychologke@lpr.sk	02/5720 2933