



LIGA PROTI
RAKOVINE

PROGRAM AKTIVÍT

JANUÁR 2023

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine

Paulínyho 63
040 11 Košice

Programy a aktivity v Centre pomoci budú návštevníkom k dispozícii **od 9.1.2023**

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

STREDA 10.00 hod **NORDIC WALKING** so Janette Neklapilovou – Jazero, hrádza

13.30 hod **KREATÍVNY KURZ** - prírodné pletivá s Katarínou Holou

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

Bezplatné psychologické služby sú opäť dostupné pre pacientov a ich príbuzných.
Objednajte sa priamo v Centre pomoci na individuálne psychologické poradenstvo.

ODBORNÉ PORADENSTVO:



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, životaspráva, 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, služi 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, rozstupom 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 každú STREDU o 13.30	Kreatívny kurz s p. Katarínou Holou. Budeme tvoriť nádherné veci z prírodného pletiva (sitina). Potrebné drôtičky a kliešte budú k dispozícii.
---	--

PRIPRAVUJEME pre vás:

Ak by ste chceli využívať:

- **bazén (s vodnou masážou)**
- **posilňovňu**
- **stolný tenis**
- **kolky**
- **saunu**
- **pilates**
- **fitlopty**

dajte nám vedieť.

Rozbiehame 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 VEDIET 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

Prajeme Vám krásne novoročné dni!