

PROGRAM AKTIVÍT **APRÍL 2024**

**Centrum pomoci
Ligy proti rakovine**

Paulínyho 63
040 11 Košice

INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O AKTIVITY V CENTRE POMOCI:

Aktivity v Centre pomoci sú určené dospelým onkologickým pacientom v liečbe, prípadne do 5 rokov od ukončenia liečby.

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:

- **obývačka/oddychová zóna** – relaxačné kreslá, tulu vaky, pohodlné gauče, TV
- **terasa** s výhľadom do záhrady a v letných mesiacoch aj záhrada
- **wi-fi prístup** na internet
- 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)
- **ubytovacie zariadenie** s možnosťou dočasného prenocovania, resp. krátkodobého ubytovania (obývačka s TV, kuchynka, kúpeľňa, WC) - 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)

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.



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	d'alšie odborné poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na www.lpr.sk

BEZPLATNÉ SLUŽBY PSYCHOLÓGA V CENTRE POMOCI:

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

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, prístroj. lymfodrenáž, individuálna rehabilitácia	Dočasne pozastavené



LIGA PROTI
RAKOVINE

SKUPINOVÉ CVIČENIE pre pacientov (je potrebné sa vopred prihlásiť):

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.
VAVA FIT s Evkou Tracikovou ŠTVRTKY 9.00	 Cvičenie na balančnej VAVA doske - rehabilitačnej pomôcke pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe.
TEKUTÉ TELO - DYCHOM K PEVNÉMU JADRU s Evkou Tracikovou UTORKY 9.00 ŠTVRTKY 10.00	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:

ANGLIČTINA s jazyk. školou EMPIRE STREDY	ENGLISH 8.30 - 10.20 hod - začiatočníci 10.30. - 12.20 hod - mierne pokročilí
--	--

Ak máte záujem pripojiť sa k prebiehajúcim kurzom, kontaktujte nás. Na jazykový kurz je možné zakúpiť si učebnice priamo vydané danou jazykovou školou. Účasť na kurze nie je podmienená kúpou učebnice, je to na zvážení každého účastníka kurzu, či si učebnicu zakúpi.

PRIPRAVUJEME:



viac na:
www.dennarcisov.sk



NEDEĽA 28.4.2024 o 16.00 hod pred OC EPERIA v Prešove

NARCISOVÝ BEH

Rekreačný beh či chôdza s výťažkom pre Centrum pomoci. Organizátorom je už tradične bežecká komunita Active life

PRIPRAVUJEME POBYTY pre pacientov a rodiny s deťmi:

RELAXAČNÉ POBYTY

pre dospelých onkologických pacientov, ktorí prekonali alebo sú liečení na onkologické ochorenie a ich momentálny zdravotný stav im dovoľuje (po konzultácii s lekárom) účasť na takomto pobyte.

V roku 2024 plánujeme 2 turnusy:

- **26.5. – 1.6.2024 – Hotel Čingov, Slovenský raj**
- **13. – 19.10.2024 – Hotel Flóra, Trenčianske Teplice**

Pacientom bude počas celého pobytu k dispozícii tím pracovníkov z radov LPR. Oddych, relax a zabezpečí každodenný program tak, aby sa docielil súlad duševnej aj fyzickej oblasti. Samozrejme bude prispôsobený fyzickým i psychickým danostiam prihlásených uchádzačov. Celý pobyt je pre pacientov bezplatný!

Prihlášky a pokyny nájdete na: www.lpr.sk/relaxacne-pobyty

RODINNÁ TÝŽDŇOVKA

bezplatný pobyt pre celé rodiny s deťmi do 18 rokov, kde je pacientom rodič.

Pre rodiny bude k dispozícii sprevádzajúci štáb: psychológovia a dobrovoľníci pomáhajúci ako animátori, usilujúci sa o to, aby tieto rodiny mali radosť zo života.

V r. 2024 plánujeme organizovať rodinnú týždňovku:

- **4. – 10.8.2024 – Horský hotel Remata, Ráztočno**

Info, pokyny a prihlášku nájdete na:

www.lpr.sk/pobyty-pre-rodiny-s-detmi



KONTAKTY:

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

Mgr. Lenka Abrinková, PhD.

psychológ

psychologke@lpr.sk

02/5720 2933