

Centrum pomoci Ligy proti rakovine




Kukučínova 2, 036 01 MARTIN

www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/

Informácie pre záujemcov o skupinové aktivity v Centre pomoci:

Na každú skupinovú aktivitu je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam, ktorý je k dispozícii v Centre pomoci.

APRÍL 2026

	16.04.2026 DEŇ NARCISOV (štvrtok)	Jediná verejnoprospešná zbierka Ligy proti rakovine
--	--	--

POZVÁNKA NA SEMINÁR č. 2

Starostlivosť o pacientov po onkologickej liečbe

Kedy? 23.04.2026 o 15:30

Kde? Centrum pomoci Ligy proti rakovine, Kukučínova 2, Martin

Pre koho? Pre onkopacientov, ktorí chcú lepšie porozumieť svojej liečbe a hľadajú možnosti, ako aktívne podporiť svoje zdravie a zlepšiť kvalitu života.



Rezervácia: Počet miest je obmedzený. Kontaktujte priamo Centrum LPR pre rezerváciu miesta.



MUDr. SOŇA HULOVÁ, PhD., klinický onkológ

- doktor s 15 rokmi klinickej praxe v internej medicíne a onkológii
- advokát holistického prístupu k liečbe onkologických ochorení


Pohybové aktivity

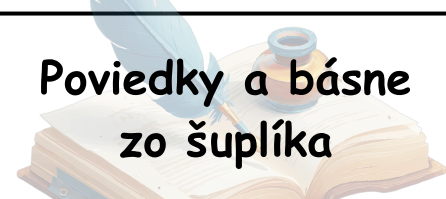
<p>PLAVÁREŇ SUNNY MARTIN Hurbanova</p> 	<p>Každý štvrtok o 17:00</p>	<p>Príd'te si zaplávať na plaváreň Sunny Martin Hurbanova. Vstup povolený len na preukaz návštevníka CP LPR (prevezmete si ho na sekretariáte CP LPR Martin.)</p>
<p>Nordic walking</p> <p>POZOR ZMENA</p> 	<p>13.04. a 20.04.2026 o 9:00 Stretnutie v Centre pomoci, možnosť zapožičania palíc</p>	<p>"Kamkoľvek pôjdeš, choď celým svojím srdcom" Konfucius</p>
<p>Joga</p> 	<p>Každú stredu o 16.00 (okrem 15.04.2026) Každý štvrtok o 10:00 (okrem 16.04.2026)</p>	<p>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých.</p>
<p>SM-systém Cvičenie s fyzioterapeutom</p> <p>POZOR ZMENA!!</p> 	<p>Pondelok 27.04.2026 o 09:00 a každý utorok o 15:00 (okrem 14.04.2026)</p>	<p>SM Systém je systematická starostlivosť o pohybový aparát človeka a funkciu vnútorných orgánov. Prepája rehabilitačnú liečbu s prevenciou, regeneráciou a kondičným i výkonnostným tréningom v jednotnom metodickom postupe.</p>

Vzdelávacie aktivity

V týždni 13.04. - 17.04.2026 sa angličtina nekoná!



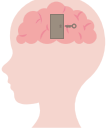
<p>Anglický jazyk</p> <p><i>Learn ENGLISH</i></p> 	<p>začiatocníci komunikačné schopnosti mierne pokročilí pokročilí</p>	<p>každý utorok o 10:00 každá streda o 10:00 každá streda o 12:15 každá streda o 14:30</p>
--	---	--

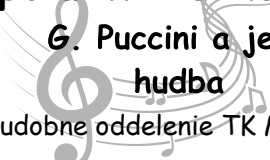
<p>Poviedky a básne zo šuplíka</p> 	<p>24.04.2026 o 09:30</p>	<p>Príjemné malé posedenie pre milovníkov slova.</p>
---	-------------------------------	--

Kreatívne aktivity

<p>Tvoríme s Jarkou K.</p> 	<p>20.04.2026 od 10:00</p>	<p>Tvoríme so sklom a s drôtikmi.</p>
<p>Tvorenie so Zuzkou</p> 	<p>01.04.2026 o 14:00</p>	<p>Zdobenie drevených vajíčok na Veľkú noc. Môžete si vybrať spôsob - vypal'ovaním, alebo dekupážou, zdobením...</p>
<p>Macramé s Jarkou Ď.</p> 	<p>28.04.2026 o 14:00</p>	<p>Otvorená hodina pre nových záujemcov K videniu bude doterajšia tvorba</p>
<p>Paličkovanie s Otilkou a Martuškou</p>	<p>30.04.2026 o 14:00</p>	 <p>Paličkujeme liptovskú čipku.</p>




Iné

<p>Tréning pamäti Vedie: Bc. Alena Sochuľáková trénerka pamäti 2. stupňa a Mgr. Miriam Bobrovská</p> 	<p>27.04.2026 o 10:00</p>	<p>Pre všetkých, ktorí si chcú zachovať duševnú kondíciu a aktivovať mozog na optimálnu výkonnosť, ale aj stráviť príjemné chvíle v spoločnosti ľudí</p>
---	-------------------------------	--

<p>Popoludnie s hudbou G. Puccini a jeho hudba Hudobne oddelenie TK Martin</p> 	<p>07.04.2026 o 16:00</p>	<p>Rozprávanie o následníkovi G. Verdiho so zameraním na Pucciniho život a dielo</p>
---	-------------------------------	--



Rehabilitácia

Lymfodrenáž - prístrojová / ručná 	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Služi aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebne je doniesť odporúčenie od onkológa (výmenný lístok)
Kinesiotaping 	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu
Individuálne cvičenie 	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Náš fyzioterapeut sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.

Prihlásiť sa môžete osobne u nášho fyzioterapeuta Jozefa Ertela (v **pondelok a utorok**), alebo telefonicky **043/3240489**(v **pondelok a utorok**), alebo emailom **fyziomt@lpr.sk**. Na lymfomasáž, alebo lymfodrenáž je potrebné doložiť výmenný lístok od onkológa.

Pre pacientky v liečbe ponúkame **parochne, epitézy** - tieto pomôcky sú bezplatné. Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o akútálnej ponuke.

V rámci programu Vystríhaj sa Slovensko môžete si prísť vybrať z katalógu parochňu nielen z umelých, ale aj zo živých vlasov. Taktiež máme v ponuke aj hodvábné šatky .



Okrem programov a aktivít máme pre Vás v Centre pomoci v Martine k dispozícii aj **knižnicu**, z ktorej si môžete požičať knihy.

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 vždy na aktuálny týždeň nájdete na:

www.lpr.sk/onkoporadna

Psychológ

Univerzitná nemocnica Martin, Kollárova 2, Martin

Kontaktná osoba: Mgr. Alica Balážová

Mobil: 0949 736 180

E-mail: balazova.psycholog@gmail.com

Radi sa s Vami stretneme

KONTAKTY:

Gabriela Sýkorová

manažérka, správkyňa CP

043/3240487, 0907866783

sykorova@lpr.sk

Mgr. Kristina Brašeňová

projektová manažérka

043/3240487

brasenova@lpr.sk