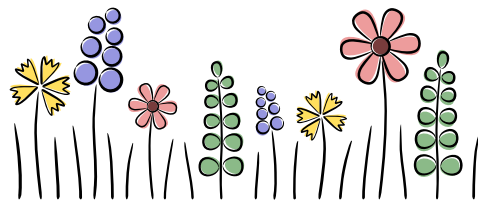




LIGA PROTI
RAKOVINE



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.

JÚN 2025

PREDNÁŠKA

19.6.2025

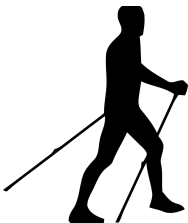
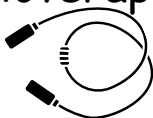
Prednáša:

Polyneuropatie

o 15:30 hod

Doc. MUDr. Milan Grofik, PhD.

Pohybové aktivity

Jóga 	Každú stredu o 16:00 Každý štvrtok o 10:00	Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých.
Nordic walking 	Každý pondelok o 9:00	Stretnutie v CP, 20 min. rozcvička a 40 min. chôdza. V Centre pomoci je možnosť zapožičania palíc - prosím nahlásiť vopred.
SM-systém Cvičenie s fyzioterapeutom 	Každý utorok o 16:00 v prípade pekného počasie sa cvičí vonku	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.

Kardiofitness Dom srdca Bagarova 30, Martin (Podháaj) 	16.06.2025 o 9:00 (nutné sa prihlásiť do 13.06.2025)	Možnosť návštevy fitness centra pod dohľadom trénerky. Dostupné stroje ako napr.: bežiaci pás, stepper, veslica a pod. Tréning sa uskutoční pri min.počte 4 osoby.
---	--	--

Kreatívne aktivity

Tvoríme s Jarkou K.  	začínáme o 11:00 02.06.2025 09.06.2025 16.06.2025 23.06.2025 30.06.2025	cínujeme, drôtikujeme a hráme sa so sklom 
Macramé s Jarkou Ď. 	10.06.2025 17.06.2025 o 14:00	Macramé opasok
Paličkovanie s Otilkou a Martuškou 	19.06.2025 o 14:00	Liptovská čipka
Dekupáž so Zuzkou 	12.06.2025 o 14:00	Servítkovou technikou si ozdobíme rôzne drevené tvary (domček, kvietok, vtáčik) 

Vzdelávacie aktivity

Anglický jazyk 	Začiatočníci Mierne pokročilí Komunikačné schopnosti	Každú stredu o 11:30 Každú stredu o 14:30 Každý utorok o 10:00
---	--	--

Iné

Tréning pamäti Vedie: Bc. Alena Sochuláková trénerka pamäti 2. stupňa a Mgr. Miriam Bobrovská 	16.06.2025 o 10:00	Pre všetkých, ktorí si chcú zachovať duševnú kondíciu a aktivovať mozog na optimálnu výkonnosť, ale aj stráviť príjemné chvíle v spoločnosti ľudí.
 Popoludnie s hudbou - Johannes Brahms	v hudobnom oddelení Turčianskej knižnice v Martine, 10.06.2025 o 16:00 Divadelná 5, 2.poschodie	Prezentácia o živote a diele nemeckého hudobného skladateľa spojená s hudobnými ukážkami

Divadelné predstavenia

10.6.2025 o 10:00

Bratislava SND

Gul'ôčka

(komédia)

vstupné 16 €

16.10.2025 o 10:00

Bratislava SND

Salemské bosorky

(čínohra)

vstupné 16,50 €

Rehabilitácia

Lymfodrenáž - prístrojová / ručná 	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebne je dostať 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, prispôbí 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**, alebo emailom **fyziomt@lpr.sk**.
Potrebne je doložiť výmenný lístok od onkológa.

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

Psychologické poradenstvo pre pacientov a ich blízkych

Mgr. Jana Jamrichová - klinický psychológ

Objednávajú sa na individuálne rozhovory. Kontakt: **0907 278 781**, **info@psycholog-mt.sk** Tieto služby hradí v plnom rozsahu Liga proti rakovine

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

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

Radi sa s Vami stretneme



KONTAKTY:

Gabriela Sýkorová
manažérka, správkyňa CP
043/3240487, 0907866783
sykorova@lpr.sk

Mgr. Kristína Brašeňová
projektová manažérka
043/3240487
brasenova@lpr.sk