

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.

MÁJ 2026

Pozvánka na

3. INTERAKTÍVNY SEMINÁR

Liga proti rakovine – Centrum pomoci Martin Vás srdečne pozýva na tretí seminár zo série venovanej **integratívnej starostlivosti o onkologických pacientov**, určený pre ľudí so skúsenosťou s onkologickým ochorením (cancer survivors).

NADVÄZUJE NA PREDCHÁDZAJÚCE SEMINÁRE:

- 1 Integratívna starostlivosť v modernej onkológii
- 2 Komplexná starostlivosť o pacientov po ukončení onkologickej liečby



DÁTUM

26. máj 2026



ČAS

15:30 hod.



MIESTO

Liga proti rakovine –
Centrum pomoci Martin
Kukučínova 2, Martin



Seminár bude vedený interaktívnou formou s dôrazom na praktické ukážky, diskusiu, otázky a zdieľanie skúseností.

Spoločne sa zameriame na význam pohybu a vhodného cvičenia v procese rekonvalescencie a podpory zdravia po onkologickej liečbe.

LEKTORI



Soňa Huľová

onkológ, Národný onkologický ústav
a Národný onkologický inštitút,
člen Medzinárodného výboru
Society for Integrative Oncology
za Slovenskú republiku



Jozef Ertel

fyzioterapeut,
CP LPR Martin



DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

Kapacita seminára je obmedzená, preto je potrebné svoju účasť nahlásiť vopred.



Organizačné náklady vzdelávacieho seminára pre pacientov hradí Liga proti rakovine.



PRIHLÁSIŤ SA MÔŽETE

na kontakte Centra pomoci LPR v Martine:




043/324 04 87








sykorova@lpr.sk


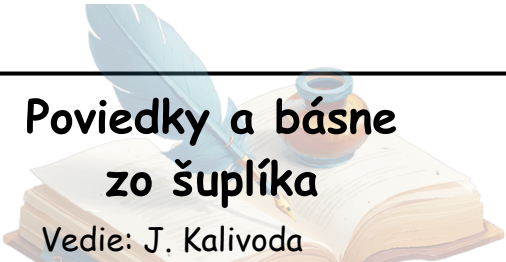
www.lpr.sk

Tešíme sa na
Vašu účasť! 

Pohybové aktivity

 <p>PLAVÁREŇ SUNNY MARTIN Hurbanova</p>	<p>Každý štvrtok o 17:00</p>	<p>Príďte 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>Každý pondelok 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 Každý štvrtok o 10:00</p>	<p>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých.</p>
<p>SM-systém Cvičenie s fyzioterapeutom</p> 	<p>každý utorok o 15:00 (okrem 26.05.2026)</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>

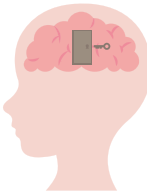

Vzdelávacie aktivity

<p>Anglický jazyk</p> 	<p>začiatočníci 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>Povedky a básne zo šuplíka</p>  <p>Vedie: J. Kalivoda</p>	<p>28.05.2026 o 09:30</p>	<p>Príjemné malé posedenie pre milovníkov slova.</p>

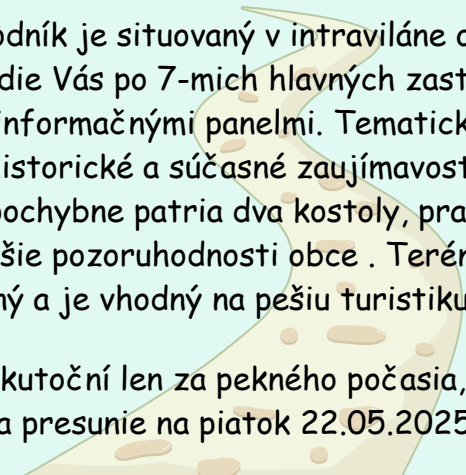
Kreatívne aktivity

<p>Tvoríme s Jarkou K.</p> 	<p>25.05. 2026 od 10:00</p>	<p>Mozaika: kameň a sklo.</p>
<p>Tvorenie so Zuzkou</p> 	<p>12.05.2026 o 14:00</p>	<p>Maľovanie na kamene.</p>
<p>Macramé s Jarkou Ď.</p> 	<p>05.05. a 26.05.2026 o 14:00</p>	<p>Ku dňu matiek sa potešíme výrobou jednoduchých srdiečok.</p>
<p>Paličkovanie s Otilkou a Martuškou</p> 	<p>14.05. a 28.05.2026 o 14:00</p>	<p>Paličkujeme liptovskú čipku.</p>




Iné

<p>Tréning pamäti</p> <p>Vedie: Bc. Alena Sochuľáková trénerka pamäti 2. stupňa a Mgr. Miriam Bobrovská</p> 	<p>18.05.2026 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</p> <p>Claude Debussy</p>  <p>Hudobne oddelenie TK Martin</p>	<p>05.05.2026 o 16:00</p>	<p>Hudobné matiné venované významnému francúzskemu hudobnému skladateľovi C. Debussymu.</p>

Vychádzky po Slovensku - spoznávame Turiec

<p>SUČIANSKY HISTORICKO- NÁUČNÝ CHODNÍK</p> <p>3,6 km (7 hlavných zástavok)</p> <p>15.05.2026</p> <p>piatok</p> <p>Odchod: autobusová stanica Martin: 8:25</p> <p>Vedie: Miroslav Šveda</p>	<p>Náučný chodník je situovaný v intraviláne obce Sučany. Prevedie Vás po 7-mich hlavných zastávkach osadených informačnými panelmi. Tematicky je zameraný na historické a súčasné zaujímavosti obce. Medzi ne nepochybne patria dva kostoly, pranier a mnohé ďalšie pozoruhodnosti obce. Terén je nenáročný a je vhodný na pešiu turistiku.</p> <p>(Vychádzka sa uskutoční len za pekného počasia, v prípade dažďa sa presunie na piatok 22.05.2025)</p> 
--	--

Rehabilitácia

Lymfodrenáž - prístrojová / ručná 	Veľmi príjemná a nezat'azujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa zmenšujú opuchy. Služi aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebné 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 nezat'azujúce 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. Kristína Brašeňová
projektová manažérka
043/3240487
brasenova@lpr.sk