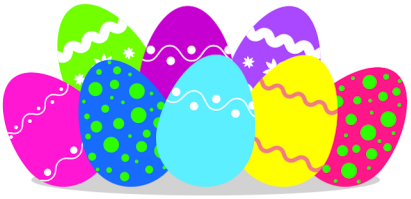
Centrum pomoci
Ligy proti rakovine
Kukučínova 2, 036 01 MARTIN
www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/



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.

Marec

Deň narcisov 18.04.2024	Jediná verejnoprospešná zbierka Ligy proti rakovine. Prosíme dobrovoľníkov, ktorí chcú pomôcť pri realizácii zbierky, aby sa zapísali na zoznam v Centre, alebo emailom na našu adresu. Každá ruka bude vítaná.	

Pohybové aktivity

Jóga	Každú stredu o 16:00 Každý štvrtok o 10:00	Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých
Hodinka v telocvični	podľa nahlásenia	Možnosť zacvičiť si na rotopede, orbitreku, bossulopte, rebrine
Nordic walking	Každý pondelok o 10:00	Stretnutie v centre, 20 min. rozcvička a 40 min. chôdza

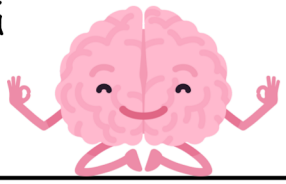
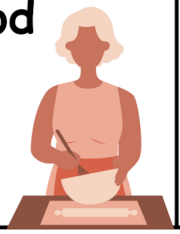
Kreatívne aktivity

Výroba šperkov s Jarkou	04.03.2024 o 14:00 11.03.2024 o 14:00 18.03.2024 o 14:00 25.03.2024 o 14:00	Objavujeme krásu šperku z fimo hmoty
Macrame	12.03.2024 o 14:15 19.03.2024 o 14:15	Veľkonočné prestieranie
Paličkovanie s Otilkou a Martuškou	14.03.2024 o 14:00 28.03.2024 o 14:00	Veľkonočné vajíčka

Vzdelávacie aktivity

Anglický jazyk	**Každý utorok o 13:00**	Úplní začiatočníci
	Každú stredu o 14:30	Mierne pokročilí
	Každý utorok o 10:00	Komunikačné schopnosti

Iné

Hry s pamäťou Vedie: Bc. Alena Sochuľáková- trénerka pamäti 2.stupňa, Mgr. Miriam Bobrovská 	18.03.2024 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
Pečie celé centrum s Julkou **Deň žien - Darček od ženy pre ženy** 	08.03.2024 o 13:30	Pripravíme si ťahanú štrúdlu (jablková, makovo jablková)

Popoludnie s hudbou Richard Wagner a jeho hudba	05.03.2024 o 16:00 v hudobnom oddelení Turčianskej knižnice v Martine	Rozprávanie o hudbe v období romantizmu so zameraním na Wagnerov život a dielo

Opäť aktuálne

Lymfodrenáž - prístrojová / ručná	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa zmenšujú opuchy. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebné je doniesť doporučenie 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 prispôsobené 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 alebo
telefonicky **043/3240489**
emailom **fyziomt@lpr.sk**

Pripravujeme: **Cvičenie SM - systém**
(zamerané na problémy chrbtice)

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

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

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

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

Tešíme sa na Vás!

KONTAKTY:

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

Bibiána Marettová
programová manažérka CP
043/3240506
celkova@lpr.sk