



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

Deň narcisov
18.04.2024



Jediná
verejnoprospešná
zbierka Ligy proti
rakovine.


Pohybové aktivity

| | | |
|--|--|--|
| <p>Jóga</p>  | <p>Každú stredu o 16:00 (okrem 17.04.2024)</p> <p>Každý štvrtok o 10:00 (okrem 18.04.2024)</p> | <p>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých</p> |
| <p>Hodinka v telocvični</p>  | <p>podľa nahlásenia</p> | <p>Možnosť zacvičiť si na rotopede, orbitreku, bossulopte, rebrine</p> |
| <p>Nordic walking</p>  | <p>Každý pondelok o 10:00 (namiesto 01.04.2024 bude 02.04.2024)</p> | <p>Stretnutie v centre, 20 min. rozcvička a 40 min. chôdza</p> |

Kreatívne aktivity

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| Tvoríme s Jarkou K. | 08.04.2024 o 14:00 15.04.2024 o 14:00 22.04.2024 o 14:00 29.04.2024 o 14:00 | Objavujeme krásu maľovania na hodváb |
| Macrame  | 09.04.2024 o 14:00 23.04.2024 o 14:00 | Prestieranie |
| Paličkovanie s Otilkou a Martuškou  | 11.04.2024 o 14:00 25.04.2024 o 14:00 | Posledné hodiny kurzu v tomto polroku |



Vzdelávacie aktivity

| | | |
|---|--|---|
| Anglický jazyk  | Každý utorok o 13:00 Každú stredu o 14:30 Každý utorok o 10:00 | Úplní začiatčníci Mierne pokročilí Komunikačné schopnosti |
|---|--|---|

Iné

| | | |
|---|---|---|
| Hry s pamäťou Vedie: Bc. Alena Sochuláková- trénerka pamäti 2.stupňa, Mgr. Miriam Bobrovská  | 22.04.2024 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 |
| Popoludnie s hudbou - Edward Elgar  | 09.04.2024 o 16:00 v hudobnom oddelení Turčianskej knižnice v Martine | Prezentácia o živote a diele významného britského hudobného skladateľa spojená s hudobnými ukázkami |

Opäť aktuálne

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

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

Objednávajú 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 akútálnej ponuke.

Tešíme sa na Vás!

KONTAKTY:

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

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