



**Centrum pomoci  
Ligy proti rakovine**  
Kukučínova 2, 036 01 MARTIN  
[www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/](http://www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/)



**OKTÓBER 2022**

**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.

**POHYBOVÉ AKTIVITY**

<b>JOGA</b>		<b>každá streda o 16<sup>00</sup></b>	<i>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si vhodné oblečenie na cvičenie.</i>
		<b>každý štvrtok o 10<sup>00</sup></b>	
<b>NORDIC WALKING POZOR !!! ZMENA ČASU</b>		<b>každý utorok o 10<sup>00</sup> Spoločný odchod z Centra pomoci</b>	<i>TRASA: náučný chodník popri rieke Turiec, TULIP – PODHÁJ</i>
<b>Hodinka v telocvični</b>		<i>podľa nahlásenia</i>	<i>Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine,</i>

**KREATÍVNE AKTIVITY**

<b>Macramé s Jarkou Ď.</b>		<b>Veselé postavičky</b>	04.10.2022 o 15 <sup>15</sup>
			18.10. 2022 o 15 <sup>15</sup>
<b>Výroba šperkov s Jarkou K.</b>		<b>Náramok z chirurgickej ocele</b>	03.10.2022 o 14 <sup>30</sup>
		<b>Náramok z chirurgickej ocele - pokračovanie</b>	10.10.2022 o 14 <sup>30</sup>
		<b>Náramok z kože a korálok</b>	24.10.2022 o 14 <sup>30</sup>

## VZDELÁVACIE AKTIVITY

<p><b>ANGLICKÝ JAZYK</b></p>		<p>Každú stredu o 14<sup>30</sup></p>	<p>¶ Mierne pokročilí</p>
<p><b>HRY S PAMÄŤOU</b> vedie Bc. Alena Sochuláková, trénerka pamäti 2.stupňa, Mgr. Miriam Bobrovská</p>		<p><b>18.10.2022</b> o 10<sup>00</sup></p>	<p>Pre všetkých, ktorí si chcú zachovať duševnú kondíciu a aktivovať mozog na optimálnu výkonnosť, ale aj stráviť príjemné chvíle v spoločnosti ľudí. Doba trvania: 60 min., max. počet ľudí: 6</p>

## INÉ

<p><b>PORADŇA ZDRAVIA</b></p>		<p><b>10.10.2022</b> od 9<sup>00</sup> do 11<sup>00</sup></p>	<p>Pracovníci Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Vám urobia vyšetrenie rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení, celkový cholesterol, krvný tlak, glukózu, poradia Vám ako žiť zdravšie. Príďte nalačno(lieky zapíť vodou), večer pred vyšetrením sa odporúča ľahšia večera bez sladkostí. <i>Len pre objednaných.</i></p>
<p><b>POPOLUDNIE S HUDBOU</b>  <b>JACQUES OFFENBACH</b></p>		<p><b>25.10.2022</b> o 16<sup>00</sup> Turčianska knížnica Martin, Divadelná 5, 2.poschodie</p>	<p>Jacquesov Offenbach bol francúzsky hudobný skladateľ s nemeckými koreňmi. Je to tvorca prvých operiet a autor najslávnejšej kankánovej melódie.</p>

## Divadelné predstavenia

<p><b>26.10.2022</b> o 10<sup>00</sup></p>	<p><b>SND Bratislava</b> Autor: Arthur Miller <b>SALEMSKÉ BOSORKY</b> Činohra</p>	<p>Odchod zo žel.stanice Vrútky o 5<sup>30</sup> Odchod zo žel.stanice BA o 16<sup>15</sup> Vstupné 7,50€</p>
<p><b>04.11.2022</b> o 11<sup>00</sup></p>	<p><b>SND Bratislava</b> Autor: Antonín Dvořák <b>ČERT A KÁČA</b> opera</p>	<p>Odchod zo žel.stanice Vrútky o 7<sup>00</sup> Vstupné 7,50€.</p>
<p><b>09.11.2022</b> o 10<sup>00</sup></p>	<p><b>ŠD Košice</b> Autor: Peter Iljič Čajkovskij <b>LABUTIE JAZERO</b> Balet</p>	<p>Odchod zo žel.stanice Vrútky o 5<sup>01</sup> Vstupné 8,50€</p>

**VYCHÁDZKY  
PO  
SLOVENSKU  
LIPTOV**

*za podpory Nadácie Nová šanca*



**12.10.2022**

**Odchod**

**o 7<sup>00</sup>**

**spred kina**

**Strojár**

9<sup>00</sup> – vstup do Stanišovskej jaskyne, Liptovský Ján

10<sup>30</sup> - Park miniatúr, Liptovský Ján

12<sup>00</sup>-13<sup>30</sup> – obed (hradí si každý sám)

14<sup>00</sup>- vstup do Slovenského múzea ochrany prírody a jaskyniarstva – prehliadka

16<sup>00</sup> – Dom na streche, Liptovská Ondrášová

17<sup>00</sup> – odchod do Martina  
Vstupné: 9.-€(druhá polovica hrazená z DN)  
(možnosť úpravy programu pri nepriaznivom počasi)  
**Prosím prihlásiť sa do 7.10.2022.**

**PRIPRAVUJEME:**

**PALIČKOVANÁ**

**ČIPKA** *Krása uzdravuje dušu. Kontakt s krásou nás mení vždy – keď nastane. Keď paličkujete – máte ho.*



Prosím záujemcov, aby sa prihlásili, kurz bude otvorený pri dostatočnom počte záujemcom.

POTREBUJEME NA OTVORENIE KURZU UŽ LEN **JEDNU** NADŠENKYŇU.

Prvotná investícia cca 20.-€. (valec,paličky)

**Cvičenie  
s Luckou:**

**Pilattes alebo cvičenie na fitloptách**

**Prosím ozvite sa emailom, telefonicky alebo osobne, otvorí sa kurz podľa počtu záujemcov.**

## ODBORNÉ PORADENSTVO:

**Onkoporadňa** funguje ako bezplatná poradňa v rámci celej SR:

- telefonická poradňa – 0800 11 88 11
- mailové poradenstvo – [poradna@lpr.sk](mailto: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](http://www.lpr.sk/onkoporadna)



### Osobné poradenstvo – podľa objednania v CP LPR MARTIN

<b>ONKOPORADŇA</b>	<b>Onkochirurg, poradňa pre stomikov</b>	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	pondelok 10 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>
	<b>Urológ, poradňa pre urostomikov</b>	Prof. MUDr. Ján Kliment, CSc.	utorok 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>
	<b>Onkohematológ</b>	MUDr. Juraj Chudej, PhD.	streda 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>
	<b>Hrudný chirurg</b>	Doc. MUDr. Anton Dzian, PhD.	streda 17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>
	<b>Sociálna sestra</b>	Bc. Mária Molnárová	utorok 10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>
			streda 15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>
	<b>Onkológ</b>	MUDr. Zuzana Berátšová	utorok 17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>
			piatok 12 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>
sobota 16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>			
<b>ďalšie odborné poradenstvo</b>	lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, právne poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na <a href="http://www.lpr.sk">www.lpr.sk</a>	



<b>Psychologické poradenstvo pre pacientov a príbuzných</b>	<b>Mgr. Jana Jamrichová,</b> klinický psychológ	Objednajte sa na individuálne rozhovory. Kontakt: <b>0907 278 781, <a href="mailto:info@psycholog-mt.sk">info@psycholog-mt.sk</a></b> Tieto služby hradí v plnom rozsahu Liga proti rakovine
---	---	--

### REHABILITAČNÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

<b>LYMFODRENÁŽ prístrojová/ručná</b>	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)		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Mgr. Lucie Slavíčkovej na tel. č.: <b>043/3240489</b> alebo e-mail: <b>fyziomt@lpr.sk</b>
<b>Kinesiotaping</b>	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
<b>Individuálne cvičenie</b>	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.		

### Okrem programov a aktivít je pre návštevníkov v Centre pomoci k dispozícii:

- knižnica

### MOŽNOSTI POMOCI pacientkám v liečbe:

<b>parochne epitézy ...</b>		Tieto pomôcky a doplnky sú <b>BEZPLATNÉ!</b> Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o aktuálnej ponuke!
-------------------------------------	--	---

### KONTAKTY:

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

**Mgr. Lucia Slavíčková**  
fyzioterapeutka  
043/3240489  
fyziomt@lpr.sk