



LIGA PROTI  
RAKOVINE

Centrum pomoci  
Ligy proti rakovine

Paulínyho 63  
040 11 Košice

## PROGRAM AKTIVÍT **MÁJ 2022**

### PREHĽAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU:

- PONDELOK 13.00 hod **ANGLIČTINA** s jazykovou školou Empire
- UTOROK 11.00 hod **NEMČINA** s jazykovou školou Empire
- STREDA 10.00 hod **NORDIC WALKING** so Janette Neklapilovou – Jazero, hrádza
- ŠTVRTOK 09.00 hod **VAWA FIT** - cvičenie na balančnej doske s Evkou Tracikovou  
09.45 hod **DÝCHACIE CVIČENIE** - s Evkou Tracikovou

### PODĽA DOHODY A OBJEDNÁVOK:

**fyzioterapeutka** Betka Kozáková a **psychologička** Mgr. Vladka Židek Gajdošová

### INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O AKTIVITY V CENTRE POMOCI:

Na každú **skupinovú aktivitu** je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam na nástenke Centra pomoci. Program sa uskutoční pri nahlásenej účasti **min. 5 záujemcov!**

Centrum pomoci je k dispozícii pacientom aj na **individuálne návštevy** - oddych po lekárskom vyšetrení v nemocnici, stretnutie s inými pacientmi, čakanie na odvoz...

Pre návštevníkov v Centre pomoci je k dispozícii aj:

- **knižnica a oddychová zóna** – relaxačné kreslá, tulučky, pohodlný gauč
- **terasa** s výhľadom do záhrady a v letných mesiacoch aj záhrada
- **wi-fi prístup** na internet a počítačová miestnosť
- plne vybavená **kuchynka** – ak máte špeciálnu stravu, prípadne ste u nás dlhší čas, doneste si stravu so sebou (možnosť uskladnenia v chladničke, ohriatie v mikrovlnnej rúre)
- oddychová **obývačka** s možnosťou dočasného prenocovania (ak ste z iného mesta a potrebujete byť v Košiciach skoro ráno napr. na vyšetrení na onkológii, informujte sa u nás o možnosti bezplatného prenocovania)

Informácie o Centre pomoci získate na:  
0902 893 299, 02/5720 2931, [slatina@lpr.sk](mailto:slatina@lpr.sk) - Ľubica Slatina

## 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 na aktuálny týždeň nájdete na [www.lpr.sk/onkoporadna](http://www.lpr.sk/onkoporadna)

<b>RNDr. Andrej Gajdoš, CSs.,</b> RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	onkoprevencia, životospráva, onkogenetika	každý utorok 8.00 - 10.00 hod
<b>Mgr. Karol Zvolánek</b> sociálny pracovník, ÚPSVaR	sociálne poradenstvo	každý štvrtok 9.00 - 12.00 hod
lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, právne poradenstvo	ďalšie odborné poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na <a href="http://www.lpr.sk">www.lpr.sk</a>
<b>Mgr. Vladimíra Židek Gajdošová</b> psychologička priamo v Centre pomoci (pre pacientov aj príbuzných)	Objednajte sa na individuálne rozhovory, dohodnite si stretnutie s psychologičkou. Informujte sa u nás.	


## REHABILITAČNÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

Prístrojová masáž na lôžku <b>Ceragem</b>	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, služi na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie
Kondičné <b>strojové cvičenie</b>	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo
Ručná, prístrojová <b>lymfodrenáž</b>	Dohodnite si konzultáciu a následne rehabilitáciu s novou fyzioterapeutkou <b>Betkou</b> (fyzioke@lpr.sk)

## SKUPINOVÉ CVIČENIE pre pacientov:

<b>NORDIC WALKING</b> so Janette Neklapilovou <b>ŠTRÉDY 10.00</b>		Nácvik techniky chôdze s paličkami, prechádzka lesoparkom. Stretnutie na parkovisku <b>pri splave na sídlisku Nad Jazerom.</b> Ak nemáte vlastné paličky, zapožičiame.
<b>VAWA FIT</b> s Evkou Tracikovou <b>ŠTVRTKY 9.00</b>		Cvičenie na balančnej VAWA doske - rehabilitačnej pomôcke pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe.
<b>DYCHOM K PEVNÉMU JADRU</b> s Evkou Tracikovou <b>ŠTVRTKY 9.45</b>		Mnoho žien trpí oslabeným stredom tela a dysfunkciou panvového dna, tráviaceho systému, rozstupom brušných svalov, bolesťami v oblasti podbruška, chrbta, hlavy, zvýšenou únavou. Naučíme sa ako posilniť svoje telo zvnútra cvikmi s dychovými technikami.

## VZDELÁVACIE AKTIVITY pre pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

<b>ANGLICKÝ jazyk</b> s jazyk. školou EMPIRE <b>PONDELKY 13.00 - 14.50</b>	Opäť pokračujeme v jazykových kurzoch. Úroveň kurzov nastavíme podľa znalostí prihlásených záujemcov. V prípade záujmu sa môžete prihlásiť.
<b>NEMECKÝ jazyk</b> s jazyk. školou EMPIRE <b>UTORKY 11.00 - 12.50</b>	

## MOŽNOSTI POMOCI pacientkám v liečbe - BEZPLATNE:

- parochne
- šatky na vlasy
- turbany
- vlasová kozmetika, hrebene, kefy
- epitézy
- spodné prádlo

O konkrétnej ponuke sa informujte priamo u nás.  
Sortiment parochní a príslušenstva sa obmieňa.



## PRIPRAVUJEME:

<b>Rodinná týždňovka</b>	<b>7. - 13.8.2022 Hotel Remata, Ráztočno</b> Pobyt pre celé rodiny s deťmi, kde pacientom je rodič.
<b>Relaxačná týždňovka</b>	<b>18. - 26.6.2022 Hotel Flóra, Dudince</b> <b>8. - 14.10.2022 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice</b> Oddychový pobyt pre individuálnych pacientov.

Informácie o týždňovkách získate na:  
02/5720 2932, migova@lpr.sk - Štefánia Migová

Prihlášky a ďalšie informácie sú k dispozícii na: [www.lpr.sk/relaxacne-pobyty](http://www.lpr.sk/relaxacne-pobyty)  
[www.lpr.sk/pobyty-pre-rodiny-s-detmi](http://www.lpr.sk/pobyty-pre-rodiny-s-detmi)



# DEŇ NARCISOV 2022

## do 6.5. môžete poslať SMS na 848

(hodnota 3€)

**Ďakujeme** všetkým dobrovoľníkom,  
ktorí nám pomáhali pri realizácii tejto finančnej zbierky!



### KONTAKTY:

**Liga proti rakovine SR**  
Brestová 6  
821 02 Bratislava



**Centrum pomoci**  
Liga proti rakovine  
Paulínyho 63  
040 11 Košice

Ing. **Lubica Slatina**  
manažér Centra pomoci

slatina@lpr.sk

02/5720 2931, 0902 893 299

**Štefánia Migová**  
projektový manažér - pobyty

migova@lpr.sk

02/5720 2932

Mgr. **Vladimíra Židek Gajdošová**  
psychológ

psychologke@lpr.sk

02/5720 2933

**Alžbeta Kozáková**  
fyzioterapeut

fyzioke@lpr.sk

02/5720 2933