



Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63, 040 11 Košice – Železníky
www.lpr.sk/centra-pomoci/kosice/

Program aktivít na mesiac DECEMBER 2018

Centrum pomoci bude pre verejnosť otvorené do 14.12.2018.
V novom roku sa na vás budeme tešiť od 8.1.2019.

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 na nástenke Centra pomoci.

Program sa uskutoční pri nahlásenej účasti **min. 5 klientov!**









Okrem programov a aktivít je pre klientov v Centre pomoci k dispozícii aj:

- **knižnica a oddychová zóna** – relaxačné kreslá, tulučky, pohodlný gauč
- **terč na hru šípky** – vhodné ako rehabilitácia pri opuchoch horných končatín
- **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, ohriatia v mikrovlnnej rúre)

ODBORNÉ PORADENSTVO

OnkoPoradňa  0800 11 88 11	onkoprevencia, životospráva, onkogenetika	RNDr. Andrej Gajdoš, CSs., RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	každý utorok 8 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰
	sociálne poradenstvo	Mgr. Karol Zvolánek sociálny pracovník, ÚPSVaR	každý štvrtok 15 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰
	ďalšie odborné poradenstvo	lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, právne poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na www.lpr.sk
Psychologické poradenstvo pre pacientov a príbuzných	Ivica Uhríková, MSc psychologička	Objednajte sa na individuálne rozhovory. Stretnutie s psychologičkou je možné dohodnúť: - vo VOÚ na Rastislavovej ulici v Košiciach - v Ambulancii klinickej psychológie, Floriánska 28, Košice - v Centre pomoci LPR Kontakt: 0903 644 919, uhrikova@nevedome.sk	

POHYBOVÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

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 opuchu a môže byť aplikovaná skoro na celé telo		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Veroniky Tomášovej alebo na tel. č.: 02/5720 2933 alebo e-mail: fyziokie@lpr.sk
Prístrojová masáž na lôžku Ceragem	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie		
Kondičné strojové cvičenie	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo		
Kinesiotaping	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
TVÁROVÁ GYMNASTIKA – relaxačné cvičenie	Nechajte odpočinúť myseľ pri príjemnej hudbe, aromaterapii. Naučíme sa automasáž tváre, cviky na spevnenie mimických svalov a ako pravidelným cvičením spomaliť proces starnutia.		
Individuálne cvičenie	Cvičenie prispôsobené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.		vo Vami dohodnutom čase
LYMFOJOGA	Lymfatický systém si môžeme predstaviť ako čističku tela s uzlinami, ktoré majú funkciu filtra. Súbor cvikov je zostavený tak, aby lymfu rozhýbal a umožnil lepšie odplavovanie toxínov z tela.		každý pondelok 10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰
Skupinové cvičenia na fitloptách	Príďte si zacvičiť v skupine na fit loptách. Uvoľníme, posilníme celé telo a pri tom sa zabavíme.		každý utorok a štvrtok 14 ³⁰ – 15 ³⁰
ŠKOLA CHRBTÁ – cvičenie pre zdravý chrbát	Ukážeme si správne stereotypy držania tela, naučíme sa vedome dýchať a pracovať s telom tak, aby nám slúžilo čo najdlhšie. V zdravom tele, zdravý duch!		každú stredu 10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰
Joga s Martou „Muškou“ Kubcovou	Joga je veda o tele, mysli, vedomí a duši. Joga znamená spojenie, zjednotenie, rovnováhu, vyváženosť.		každý štvrtok 8 ³⁰ -10 ⁰⁰



NOVINKA – aktivita pre pacientov v liečbe:

ROZPRÁVAJME SA	podporná skupina pre pacientov v liečbe	Príďte sa porozprávať o všetkom, čo Vás zaujíma, zrelaxujte pri šálke čaju či kávy. Vytvoríme Vám priestor na stretnutia a zdieľanie Vašich pocitov.	každú stredu o 15 ⁰⁰ v obývačke Centra pomoci
-----------------------	--	--	--

Stretnutia sú určené pre pacientov v liečbe, príp. krátko po liečbe (do 1roka).



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

Nemecký jazyk	mierne pokročilí		každú stredu 13 ⁰⁰ – 14 ⁵⁰
Anglický jazyk	Angličtina 1 – ZAČIATOČNÍCI		každý piatok 13 ¹⁵ -15 ⁰⁵
	Angličtina 2 – MIERNE POKROČILÍ		každý piatok 9 ⁰⁰ – 10 ⁵⁰
	Angličtina 3 – POKROČILÍ		každý piatok 11 ⁰⁰ – 12 ⁵⁰

TVORIVÉ DIELNE:

Vianočný kreatívny maratón	celodenný kreatívny kurz so Zuzkou Bendíkovou	Prineste si: guľaté šišky, malé vianočné ozdoby, 4 čajové sviečky, silonky, gaštany, šípky, starý nepotrebný sveter alebo tričko (budeme ho strihať, ideálne viac farieb)	   	pondelok 03.12.2018
	Vianočný škriatok Zvonček na stromček Dekorácie			

KLUBOVÉ AKTIVITY - pre návštevníkov (pacientov) združených v rôznych kluboch:

LPR – pobočka Košice	Možno príde aj Mikuláš	štvrtok 06.12.2018 o 15 ³⁰
SlovILCO (ILCO klub Košice)	Pravidelné stretnutie členov klubu SLOVILCO	streda 12.12.2018 o 14 ⁰⁰


**ŠPECIÁLNY VIANOČNÝ VÝLET:**

Vianočná Budapešť	celodenný autobusový výlet	Spoločne navštívime vianočnú Budapešť a jej pamiatky: Námestie hrdinov, Bazilika sv. Štefana, Rybárska bašta, Citadela, Andrássyho ulica, vianočné trhy...	utorok 11.12.2018
--------------------------	----------------------------	--	----------------------

Vzhľadom na obmedzenú kapacitu vyjadrite svoj záujem čo najskôr – prihláste sa u Števky alebo Ľubky.

Doplatok za výlet je 15 EUR na osobu – platba pri nahlásení sa na výlet.

Miesto a čas príchodu/odchodu upresníme. Plánovaný odchod v skorých ranných hodinách.



*Milí priatelia,
vážení návštěvníci,*

*prajeme Vám
krásne oddychové Vianoce
a všetko dobré do Nového roka!*

kolektív Centra pomoci LPR Ke

Ľubica Slatina
manažérka, správkyňa CP
02/5720 2931, 0902 893 299
slatina@lpr.sk

Štefánia Migová
programová manažérka
02/5720 2932
migova@lpr.sk

Veronika Tomášová
fyzioterapeutka
02/5720 2933
fyzioke@lpr.sk