



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



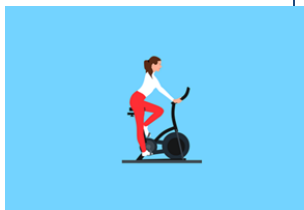


PROGRAM JÚL 2021

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

JOGA <i>pokračuje aj počas leta, ak máte čas a chuť si zacvičiť a zrelaxovať čakáme Vás</i>	<i>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si vhodné oblečenie na cvičenie</i>		<i>každú stredu (okrem 07.07.2021) o 16⁰⁰</i>
NORDIC WALKING	<i>Variant A (s paličkami) Variant B (tí čo nemajú paličky - rýchla chôdza v tempe)</i>		<i>každú stredu (okrem 07.07.2021) o 8³⁰ Stretneme sa za TULIPOM (pri detskom ihrisku) TRASA: náučný chodník popri rieke Turiec, TULIP – PODHÁJ</i>
Hodinka v telocvični	<i>Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine, bežiacom páse.</i>		<i>podľa nahlásenia</i>

INÉ

<p><u>Trenčianske Teplice</u></p>	<p>14.07.2021 (streda)</p>	<p>ODCHOD Z VRÚTOK: 6:55 Vrútky - 8:23Trenčín Presun asi 3 min <u>Bus</u> 8:40Trenčín 9:01Trenčianske Teplice ODCHOD Z TREN.TEPLÍC: <u>Bus</u> 15:50TrenčianskeTeplice - 16:10Trenčín 17:35Trenčín - 19:05Vrútky</p>	<p>Prehliadka kúpeľov, vychádzka k „domu na strome“, alebo možnosť okúpať sa (hotel Flóra, vstup 5,- €/2 hod.)</p>
<p><u>Múzeum holokaustu v Seredi</u></p>	<p>27.07.2021 (utorok)</p>	<p>ODCHOD Z VRÚTOK: 6:55 Vrútky 9:15Trnava Presun asi 5 min <u>Bus</u> 9:20Trnava, 9:40Sereď, ODCHOD ZO SEREDE: <u>Bus</u> 13:47 Sereď 14:02Trnava 14:44Trnava 17:05Vrútky V blízkosti múzea nie je zastávka MHD. Cesta pešo z autobusovej a železničnej stanice trvá približne 20 minút. Je možné využiť miestnu taxi službu, ktorej cena sa pohybuje od 2 do 3 Eur.</p>	<p>Múzeum holokaustu v Seredi je špecializované múzejné pracovisko ako súčasť Slovenského národného múzea – Múzea židovskej kultúry v Bratislave. Je dokumentačným, vedeckovýskumným, metodickým a prezentačným pracoviskom s celoštátnou pôsobnosťou v rámci múzejnej špecializácie zameranej na holokaust. Vstupné: 5,-€ držiteľia preukazov ZŤP-voľný vstup.</p>

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

ONKOPORADŇA	Onkochirurg	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	pondelok 14 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Urológ	Prof. MUDr. Ján Kliment, CSc.	utorok 15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	utorok 17 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰
	Onkohematológ	MUDr. Juraj Chudej, PhD.	streda 13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰
	Hrudný chirurg	Doc. MUDr. Anton Dzian, PhD.	streda 17 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰
	Sociálna sestra	Bc. Mária Molnárová	streda 15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	piatok 12 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	sobota 16 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	Mgr. Jana Jamrichová, klinický psychológ	Objednajte sa na individuálne rozhovory. Kontakt: 0907 278 781 , info@psycholog-mt.sk Tieto služby hradí v plnom rozsahu Liga proti rakovine.
---	---	--

REHABILITAČNÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

LYMFODRENÁŽ prístrojová/ručná	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Služi 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.: 043/3240489 alebo e-mail: fyziomt@lpr.sk
Kinesiotaping	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
Individuálne cvičenie	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôbí 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:

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

PRIPRAVUJEME NA SEPTEMBER:

Divadelné predstavenie

SPIŠSKÉ DIVADLO SPIŠSKÁ NOVÁ VES	24.09.2021 o 10⁰⁰	<i>komédia</i> ZDRHNI PRED SVOJOU ŽENOU Vstupné 5,50 €	<u>Odchod:</u> Vrútky: 7 ⁰⁷ - 9 ⁰⁷ Spišská Nová ves: 14 ⁵⁴ - 16 ⁵² Prosím, prihlásiť sa do <u>31.07.2021</u>
---	---	---	---

KONTAKTY:

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

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