



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




**JÚL 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.

<p><b>VÝLET</b></p>  <p>v rámci cyklu <b>„SPOZNÁVAME SLOVENSKE HRADY, ZÁMKY, KAŠTIELE“</b></p>	<p><b>21.07.2022</b> 7:00 hod. odchod spred kina Strojár</p>	<p>Červený Kameň, Smolenice, Dolná Krúpa</p>	<p>10<sup>00</sup> - vstup na hrad Červený Kameň (prehliadka 60 min.) 12<sup>00</sup> - vstup na Smolenický zámok (prehliadka 60 min.) 13<sup>00</sup>- 15<sup>00</sup> - obed (hradí si každý sám) 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> - Dolná Krúpa – Bethovenom odmeč, Rosárium 17<sup>00</sup> - odchod do Martina Poplatok: 5.-€ Prosím prihlásiť sa do 15.07.2022.</p>
<p><b>Návšteva TURČIANSKEJ GALÉRIE v Martine STÁLA EXPOZÍCIA s výkladom</b></p>	<p><b>27.07.2022</b> o 13<sup>30</sup> odchod z Centra pomoci</p>	<p><b>Výtvarné umenie Turca 20. storočia.</b></p> <p>Stála expozícia predstavuje význam a podobu výtvarného umenia 20. storočia prostredníctvom výberu z tvorby umelcov, ktorí z Turca pochádzajú, alebo v ňom, či preň nejaký čas pôsobili. Chronologickým spôsobom Vás výstava prevedie výtvarnými obdobiami od klasického zamerania portrétu, cez obraz vidieckej slovenskej krajiny a jej človeka k téme mesta s jeho rôznymi sociálnymi problémami, až po dramatické životné situácie druhej svetovej vojny a k obdobiu po normalizácii.</p>	

### POHYBOVÉ AKTIVITY

<b>JOGA</b> <b>POZOR !!!</b> <b>CVIČÍME AJ V LETE</b>	<i>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si vhodné oblečenie na cvičenie</i>		<b>každý štvrtok</b> <b>o 10<sup>00</sup></b> (okrem 07.07.2022)
			<b>každá streda</b> <b>o 16<sup>00</sup></b> (okrem 06.07.2022)

### KREATÍVNE AKTIVITY

<b>Výroba šperkov s Jarkou K.</b>	<b>ČAROVNÝ ŠPERK Z HODINOVÝCH KOLIESOK</b> <i>Tentokrát použijeme aj smalt</i>		04.07.2022 o 14:30 hod.
-----------------------------------	---	--	----------------------------

**Z dôvodu čerpania dovolenky bude Centrum pomoci v dňoch  
06.07. až 11.07 2022 (vrátane)  
ZATVORENÉ**

### Pripravujeme na august:

<b>Mauzóleum Rakovských Rakovo</b>	<b>Odchod: 9<sup>28</sup>žel.stanica Martin</b> <b>Príchod: 9<sup>36</sup>Príbovce</b> <b>Pešo prechádzka 1,3 km k mauzóleu, sprievodca zabezpečený</b> <b>Odchod: 12<sup>22</sup></b>
------------------------------------	---

**DEŇ STAROSTLIVOSTI O SEBA s psychologičkou Mgr. Jankou Jamrichovou**

## 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 urostromikov</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</b> pre pacientov a príbuzných	<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</b> 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.: <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</b> <b>epitęzy</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