



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






JÚN 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

JOGA POZOR !!! Cvičí sa aj poobede	<i>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si vhodné oblečenie na cvičenie</i>		<i>každý štvrtok o 10⁰⁰</i>
			<i>každá streda o 16⁰⁰</i>
NORDIC WALKING POZOR !!! ZMENA ČASU	<i>TRASA: náučný chodník popri rieke Turiec, TULIP – PODHÁJ</i>		<i>každú stredu o 14³⁰</i> Odchod z Centra pomoci
<i>Hodinka v telocvični</i>	<i>Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine, bežiacom páse.</i>		<i>podľa nahlásenia</i>


VZDELÁVACIE AKTIVITY

ANGLICKÝ JAZYK		<i>každý pondelok o 15⁰⁰</i>
-----------------------	---	---

KREATÍVNE AKTIVITY

Výroba šperkov s Jarkou K.	ČAROVNÝ ŠPERK Z HODINOVÝCH KOLIESOK		01.06.2022 o 14 ³⁰
			22.06.2022 o 14 ^{:30}
MACRAMÉ 3. S Jarkou Ď.	Macramé je technika ručného viazania uzlov rôznych geometrických alebo prírodných motívov. Môžete si pomocou nej vytvoriť bytové doplnky, šperky, kabelky alebo odevy. Začneme pekne od začiatku.... kedy to bude peňaženka?		14.06.2022 o 15 ¹⁵
			28.06.2022 o 15 ¹⁵

INÉ

Relaxačné cvičenie Vedie Mgr. Jana Jamrichová, Klinický psychológ	Jednoduché relaxačné techniky. Príďte si oddýchnuť a načerpať nové sily. Kapacita obmedzená, max.10 ľudí. Je potrebné prísť načas. Prosím prihlásiť sa.		13.06.2022 o 14 ³⁰
--	--	---	---

Divadelné predstavenia

SND Bratislava	14.06.2022 o 11 ⁰⁰	Opera Čert a káča Vstupné 7,50€	Odchod: Vrútky,žel.stanica: 5⁴⁷ Odchod: Bratislava: 16¹³
Štátna opera Banská Bystrica	21.06.2022 o 10 ⁰⁰	Opereta Grófka Marica	Odchod: Martin,žel.stanica: 7²⁰ Odchod: Banská Bystrica,mesto: 13²³

Pripravujeme na júl, august:

Jednodňový výlet: SMOLENICE – zámok, ČERVENÝ KAMEŇ – hrad, DOLNÁ KRÚPA – kaštieľ

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

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



Osobné poradenstvo – podľa objednania v CP LPR MARTIN

ONKOPORADŇA	Onkochirurg, poradňa pre stomikov	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	pondelok 10 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰
	Urológ, poradňa pre urostomikov	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	utorok 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
			streda 15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	utorok 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
			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!
-------------------------------------	--	---

KONTAKTY:

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

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