



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



CENTRUM POMOCI JE TU PRE VÁS UŽ 10 ROKOV!

Programy a aktivity v Centre pomoci sú pre pacientov **BEZPLATNÉ!**

Ich financovanie je realizované z výnosu jedinej verejno-prospešnej finančnej zbierky

Ligy proti rakovine – **DEŇ NARCISOV.**

Výnos tohtoročnej zbierky, ktorá sa uskutočnila 11.4.2019, predstavuje v Košiciach sumu

66.023,90 EUR.



Program aktivít na mesiac MÁJ 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, tuli vaky, 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 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  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. Služí aj ako prevencia pri vzniku opuchu a môže byť aplikovaná skoro na celé telo |  | Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Veroniky Tomásovej alebo na tel. č.: 02/5720 2933 alebo e-mail: fyzioke@lpr.sk |
| Prístrojová masáž na lôžku Ceragem | Pomáha pri uvoľnení chrbtice, služí 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. | | |
| 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 12 ⁰⁰ – 13 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 streda 10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ |
| Joga s Martou „Muškou“ Kubcovou | Joga je veda o tele, mysli, vedomí a duši. Joga znamená spojenie, zjednotenie, rovnováhu, vyváženosť. |  | štvrtok 02.05.2019 23.05.2019 8 ³⁰ -10 ⁰⁰ |



KREATÍVNE A ROZVOJOVÉ AKTIVITY pre pacientov:

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| ROZPRÁVAJME SA | podporná skupina pre pacientov v liečbe | Prídte sa porozprávať o všetkom, čo Vás zaujíma, zrelaxujte pri šálke čaju či kávy. Vytvoríme Vám priestor na stretnutie a zdieľanie Vašich pocitov. | streda 22.05.2019 o 15 ⁰⁰ v obývačke Centra pomoci |
|-----------------------|--|--|--|

Stretnutia sú určené pre pacientov v liečbe, príp. krátko po liečbe. Je potrebné sa vopred prihlásiť.

| | | |
|--|--|--|
| DRÔTIKOVÁ KREATÍVA s Ingou Kotuličovou | Vytvorte si šperk pre vlastné potešenie. Naučíte sa pracovať s drôtom, ohýbať, tvarovať, vyrábať bižutériu. Materiál na kurz zabezpečíme. | pond. 06.05.2019 ut. 07.05.2019 pond. 20.05.2019 ut. 21.05.2019 o 10 ³⁰ |
| KÁVA/ČAJ S PROFESIONÁLNYM KOUČOM s Ing. Monikou Mihokovou | Monika je kouč, mentor a konzultant. Rada Vám porozpráva, čo je koučing a ako Vám môže pomôcť pri riešení výziev a problémov. Pre koho je vhodný a tiež aké témy sú vhodné na koučovanie. Prídte sa s ňou porozprávať a budete mať priestor si to aj vyskúšať. Možno nájdete odpovede na Vaše otvorené otázky. | streda 22.05.2019 o 15 ⁰⁰ |
| ARTETERAPIA s lektorkami z CHAT-u | Kreslenie pomáha, umenie lieči ♥ Prídte na hodiny arteterapie s lektorkami z Centra pre kreatívnu liečbu arteterapie (CHAT) a urobte si predstavu o tom, čo táto terapia prináša. | štvrtky o 10 ⁰⁰ hod 02.05.2019 23.05.2019 |

PREZENTAČNÁ AKCIA:

| | | | |
|---|---|--|---|
|  | Prezentácia zdravotných podprseniek so Zuzanou Rusnákovou, majiteľkou predajne Zuzanita (OC Cassovia), ktorá Vám predstaví svoj sortiment výrobkov Anita, zároveň Vám pomôže vybrať vhodný typ pre Vás. |  | pondelok 20.05.2019 o 15 ⁰⁰ |
|---|---|--|---|






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

| | | | | |
|-----------------------|-------------------|---|---------------------|-------------------------------------|
| Nemecký jazyk | mierne pokročilí |  | streda 22.05.2019 | 13 ⁰⁰ – 14 ⁵⁰ |
| Anglický jazyk | úplní začiatčníci |  | pondelok 06.05.2019 | 11 ⁰⁰ – 12 ⁵⁰ |
| | mierne pokročilí | | pondelok 20.05.2019 | 13 ⁰⁰ – 14 ⁵⁰ |

KLUBOVÉ AKTIVITY - pre členov združených v rôznych patientskych kluboch:

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| LPR – pobočka Košice | Kreatívne popoludnie pre členov – prídte si urobiť radosť | štvrtok 02.05.2019 o 15 ³⁰ |
| | Prednáška s besedou „Zdravie je v твоjich rukách“ – o jarnej očiste, bylinkách a radách, ako zlepšiť svoje zdravie porozpráva Marta Žilková - prednáška/beseda je vhodná aj pre nečlenov | štvrtok 23.05.2019 o 15 ³⁰ |
| SlovILCO (ILCO klub Košice) | Pravidelné stretnutie členov klubu SLOVILCO | streda 22.05.2019 o 15 ⁰⁰ |

DLHODOBÉ AKTIVITY pomoci onkologickým pacientom:

| | | |
|---|--|---|
| „Daruj parochňu“ | Ak máte doma už nepotrebnú parochňu a nevíete čo s ňou, doneste ju k nám. Môže pomôcť niekomu inému k pocitu krásy a spokojnosti. Vopred ďakujeme! |  |
| „Daruj vlásky z lásky“  | Týmto projektom chceme vyzvať „zdravých“ ľudí, aby sa nebáli ostrihať a darovať svoje vlasy nám. Vlásoky by mali byť nefarbené, min. 40cm dlhé. Z Vašich vlasov im vyrobíme parochne na mieru. |  |
| „Potrebujem parochňu“ | Ak si nemôžete dovoliť kúpiť novú parochňu, spýtajte sa nás na možnosti získania bezplatnej parochne. |  |
| „Chcem sa ostrihať“ | Bezplatná služba pre pacientky v liečbe, ktoré sa chcú vyhnúť psychickému šoku z vlastnej straty vlasov počas liečby. Šikovná kadernička príde priamo do Centra pomoci po vzájomnej dohode. |  |

PRIPRAVUJEME:

| | | |
|----------------------------|---|--|
| RELAXAČNÁ TÝŽDŇOVKA | Týždeň plný relaxu a oddychu pre pacientov do 5r. od ukončenia liečby, ktorí doteraz pobyt s LPR neabsolvovali. | Termíny pre rok 2019: 13.5. - 19.5.2019 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice 25.5. - 31.5.2019 Hotel Flóra, Dudince 16.9. - 22.9.2019 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice |
| RODINNÁ TÝŽDŇOVKA | Oddychový týždeň pre celé rodiny s deťmi do 18r., kde pacientom je rodič | Termín pre rok 2019: 18.8. – 24.8.2019 Kúpele Červený Kláštor, Smerdžonka |

Ako sa prihlásiť na pobyt:

- ✓ zaslaním záväznej prihlášky (prihlášky sú k dispozícii priamo v Centre pomoci, príp. na www.lpr.sk)
- ✓ zaslaním lekárskej správy, potvrdzujúcej onkologickú diagnózu (stačí fotokópia)

na adresu Centra pomoci LPR v Košiciach, prípadne na mail migova@lpr.sk

Zaslaním prihlášky a fotokópie lekárskej správy **NIE STE** na pobyt automaticky zaradený.

O zaradení/nezaradení na pobyt budete oboznámený cca 1 mesiac pred začiatkom samotného pobytu.

Z dôvodu organizácie relaxačných týždňoviek bude Centrum pomoci v termínoch 13.-17.05.2019 a 27.-31.05.2019 ZATVORENÉ!
Programy a aktivity v uvedených dňoch nebudú dostupné. Ďakujeme za pochopenie.



KONTAKTY:

Ing. 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
fyziokie@lpr.sk