



Program Centra pomoci Ligy proti rakovine v Martine

MAREC 2019

DEŇ NARCISOV	11.04.2019 ŠTVRTOK	Jediná verejnoprospešná zbierka Ligy proti rakovine. Prosím dobrovoľníkov prihlásiť sa do 18. marca 2019.
---------------------	-------------------------------------	--

TÝŽDEŇ MOZGU 2019 v spolupráci s RÚVZ so sídrom v Martine	11.03.2019 8:00 – 11:00	<i>Deň otvorených dverí:</i> urobte niečo pre svoj mozog. Príďte si potrénovať svoju pamäť. K dispozícii budú vedomostné kvízy, kognitívne testy, cvičenia na koncentráciu a beseda.
--	--	--

POHYBOVÉ KURZY

Joga	streda o 16:00 hod.	Dychové, relaxačné a kondičné cvičenia vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si oblečenie na cvičenie.
	štvrtok o 10:00 hod.	
Plaváreň	každý pondelok od 16:00 – do 17:00 hod.	Príďte si zaplávať na FIT Plaváreň ZŠ Hurbanova Martin–Košúty. Vstup povolený len na preukaz návštevníka CP LPR (prevezmete si ho na sekretariáte).
Hodinka v telocvični	Podľa nahlásenia	Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine.

JAZYKOVÉ KURZY

Anglický jazyk – ZAČIATOČNÍCI	každý štvrtok 14:45 – 16:45 hod.
Anglický jazyk – MIERNE POKROČILÍ	každá streda 14:45 – 17:00 hod.
Anglický jazyk – KONVERZÁCIA	každý štvrtok 12:45 – 14:00 hod.

KREATÍVNE KURZY

Maľovanie s Jarkou	04.3.2019 a 18.03.2019 o 14:30 hod.	Intuitívne maľovanie za pomoci tavnej pištole a akrylových farieb. (Veľmi zaujímavý výsledok.)
Kreatívny kurz šitia – vedie Lucia K.	12.03.2019 a 26.03.2019 o 15:30 hod.	Drobné krajčírské úpravy. (možnosť skrátiť, zúžiť oblečenie apod.)

Pohybové, kreatívne a vzdelávacie kurzy sú určené výlučne pre onkologických pacientov. Lektorov a materiál na kreatívne kurzy zabezpečí LPR.

Na všetky kurzy je potrebné prihlásiť sa dopredu.

Kurz bude otvorený pri minimálnom počte 5 prihlásených.

INÉ		
POPOLUDNIE S HUDBOU „Prete rosso“ A.Vivaldi	05.03.2019 o 16:00hod. hudobné oddelenie Turčianskej knižnice V Martine, Divadelná 5, 2.poschodie	Rozprávanie o barokovom období v dejinách hudby, o významnej osobnosti A. Vivaldiho, ktoré bude popretkávané krásnymi ukázkami z našej fonotéky.
HRY S PAMÄŤOU alebo ako udržať mozog v kondícii (v spolupráci s Turčianskou knižnicou Martin a RÚVZ v Martine) vedie Bc. Alena Sochuľáková, trénerka pamäti 2.stupňa, Mgr. Miriam Bobrovská	25.03.2019 o 10:00 hod. v priestoroch Centra pomoci Ligy proti rakovine Martin	Pre všetkých, ktorí si chcú zachovať duševnú kondíciu a aktivovať mozog na optimálnu výkonnosť, ale aj stráviť príjemné chvíle v spoločnosti ľudí. Doba trvania: 60 min., max. počet ľudí: 12.

PRIPRAVUJEME :

Divadelné predstavenia

Štátna opera Banská bystrica: opera OTELLO, 17.04.2019 o 18:30, odchod od Strojára o 15:00
--

SND Bratislava, nová budova: činohra HEDA GABLEROVÁ, 22.05.2019 o 10:00, vstupné 7,50 €

Možnosť prihlásiť sa na sekretariáte CP LPR Martin.

Chceš sa zabaviť?

Zistiť svoje kreatívne schopnosti? Stráviť čas v príjemnej atmosfére? Príď medzi nás !

DSÚŽaM (Divadelný súbor úžasných žien a mužov)

Potrebujeme: zvukára, kulísára, kostiméra, komparz

Ak máte záujem o niektorú z týchto aktivít, prosím prihláste sa:

- e-mailom na sykorova@lpr.sk;
- osobne v Centre pomoci na Kukučínovej ul. 2 v Martine
- telefonicky na t.č.: 043/3240487 alebo 043/3240489.

ONKOPORADŇA

- BEZPLATNÉ TELEFONICKÉ PORADENSTVO

Ak máte otázky, nejasnosti alebo prežívate neistotu v súvislosti s onkologickým ochorením u seba alebo svojho blízkeho, chcete sa informovať, poradiť, potrebujete podporu, obráťte sa na Onkoporadňu Ligy proti rakovine na telefónnom čísle **0800 11 88 11**, kde Vás skúsení odborníci vypočujú, podporia a usmernia vo Vašich otázkach. V onkoporadni sú Vám k dispozícii lekári – onkológovia, psychológ, sociálno-právny poradca a asistent výživy, ktorí Vám radi zodpovedia Vaše otázky. Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na www.lpr.sk – sekcia hľadám pomoc.

- OSOBNÉ PORADENSTVO – PODĽA OBJEDNANIA V CP LPR MARTIN.

Na osobné poradenstvo sa objednajete telefonicky 043/32 404 87 alebo mailom sykorova@lpr.sk.

pondelok	15:00 – 17:00	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	onkochirurg
utorok	09:30 – 12:30	MUDr. Elena Kavcová, PhD.	onkopneumológ
	17:00 – 19:00	MUDr. Zuzana Berátšová	onkologička
streda	11:00 – 13:00	MUDr. Zita Belejová	onkologička
	15:00 – 17:00	Bc. Mária Molnárová	sociálna sestra
	17:00 – 19:00	Doc. MUDr. Anton Dzian, PhD.	hrudný chirurg
štvrtok	11:00 – 13:00	MUDr. Zita Belejová	onkologička
piatok	12:00 – 15:00	MUDr. Zuzana Berátšová	onkologička

K dispozícii ponúkame i **internetové poradenstvo** Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu poradna@lpr.sk

V Centre pomoci je pre onkologických pacientov i možnosť využívať knižnicu.