

# Program Centra pomoci Ligy proti rakovine v Martine

## MAREC 2020

<b>DEŇ NARCISOV</b>	<b>16.04.2020</b> <b>ŠTVRTOK</b>	Jediná verejnoprospešná zbierka Ligy proti rakovine. Prosím dobrovoľníkov prihlásiť sa do 20. marca 2019.
---------------------	-------------------------------------	--

### POHYBOVÉ KURZY

<b>Joga</b>	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.	
<b>Plaváreň</b>	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).
<b>Hodinka v telocvični</b>	Podľa nahlásenia	Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine, bežiacom páse.

### JAZYKOVÉ KURZY

<b>Anglický jazyk – ZAČIATOČNÍCI</b>	každý pondelok o 15:30 hod.
<b>Anglický jazyk – MIERNE POKROČILÍ</b>	každá streda o 14:00 hod.
<b>Anglický jazyk – KONVERZÁCIA</b>	každý pondelok o 13:30 hod.

### KREATÍVNE KURZY

<b>Servítkovanie s Jarkou</b>	<b>16.03.2020</b> a <b>23.03.2020</b> o 14:30 hod.	Podľa výberu si touto nenáročnou technikou ozdobíme krabičku, vajíčko, lopárik. <i>Prosím prihlásiť sa, max.počet ľudí: 5</i>
<b>Tvoríme s Andreou</b>	<b>10.03.2020</b> o 15:00 hod.	Technikou Mixed (modeling media) si vytvoríme dózu na sušienky. <i>Prosím prihlásiť sa, max.počet ľudí: 5</i> 
<b>Kreatívny kurz so Štefkou</b>	<b>11.03.2020</b> o 13:00 hod.	Narcisy nám pomôžu vyzdobiť Centrum, vyrobíme si vlastné motto.

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

<p><b>PREDNÁŠKA</b>  <b>„OPĀT SAMA SEBOU.“</b>  <b>Rady a tipy ako zvoliť správnu</b>  <b>epitézu či podprsenku</b>  <b>(spojené s ukázkou rôznych typov)</b></p>	<p><b>26.03.2020</b>  <b>o 16:00 hod.</b></p>	<p>Prednáša V. Bátovská -obchodná zástupkyňa firmy Thuasne a A. Martinkovičová-produktová špecialistka Thuasne v kompresívnej terapii.  <i>Prosím prihlásiť sa.</i></p>
---	---	---

<p><b>POPOLUDNIE S HUDBOU</b>   <b>Felix Mendelssohn – Bartholdy</b>  <b>a jeho hudba</b></p>	<p><b>03.03.2020</b>  o 16:00 hod.  hudobné oddelenie  Turčianskej knižnice  v Martine, Divadelná 5,  2.poschodie</p>	<p>Rozprávanie o hudbe v období romantizmu so zameraním na Mendelssohnov život a dielo, ktoré bude popretkávané hudobnými ukázkami z našej fonotéky.</p>
<p><b>HRY S PAMÄŤOU</b>  <b>alebo ako udržať mozog v kondícii</b>  <b>(v spolupráci s Turčianskou</b>  <b>knižnicou Martin</b>  <b>a RÚVZ v Martine)</b>  vedie Bc. Alena Sochuľáková,  trénerka pamäti 2.stupňa,  Mgr. Miriam Bobrovská</p>	<p><b>16.03.2020</b>  o 10:00 hod.  v priestoroch  Centra pomoci  Ligy proti rakovine  Martin</p>	<p>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.</p>
<p><b>RELAXÁCIA – autogénny tréning</b>  <b>Vedie Mgr. Jana Jamrichová,</b>  <b>klinický psychológ</b></p>	<p><b>17.03.2020</b>  od 15:00 hod.  do 16:00 hod.</p>	<p>Jednoduché relaxačné techniky. Prídte si oddýchnuť a načerpať nové sily. Kapacita je obmedzená, max. 10 ľudí. Je potrebné prísť načas.  <i>Prosím prihlásiť sa.</i></p>
<p><b>RELAXACIOU PROTI STRESU!</b></p>	<p><b>17.03.2020</b>  od 16:00 hod.  do 17:00 hod.</p>	<p>Relaxačné cvičenia - práca s dychom, Jacobsonova svalová relaxácia, ostatné menšie uvoľňovacie cvičenia - prídte sa naučiť aktívne relaxovať pomocou rôznych techník so psychologičkou. <i>Prosím prihlásiť sa.</i></p>
<p><b>Varíme s Martou</b></p>	<p><b>18.03.2020</b>  o 13:30 hod.</p>	<p>Polievka: hráškový krém  Hlavné jedlo: zabudnutý starosloviensky podlesník</p>

<b>Záhradníčime</b> <b>pre radosť a dobrý pocit</b> <b>(nielen seba, ale aj ostatných</b> <b>návštevníkov v našom Centre)</b>	<b>24.03.2020</b> o 16:30 hod.	Chceme mať Centrum ako jednu veľkú rozkvitnutú záhradu. Príďte a pomôžte pri výsadbe jarných truhlíkov (sirôtky, primulky, sedmokrásky).
--	-----------------------------------	--

## PRIPRAVUJEME :

Poznávací výlet *Szentendre, Ostrihom, Vyšehrad s prespaním v Štúrove*

Dátum: **6.-7.mája 2020**

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 €
SND Bratislava, historická budova: opera Puccini PLÁŠŤ, 9.4.2020 o 11:30 hod., vstupné 10 €

Možnosť prihlásiť sa na sekretariáte CP LPR Martin.

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](http://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.

<b>pondelok</b>	14:00 – 17:00	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	onkochirurg
<b>utorok</b>	15:00 – 17:00	Prof. MUDr. Ján Kliment, CSs.	urológ
	17:00 – 19:00	MUDr. Zuzana Berátšová	onkologička
<b>streda</b>	13:00 – 15:00	MUDr. Juraj Chudej, PhD.	onkohematológ
	17:00 – 19:00	Doc. MUDr. Anton Dzian, PhD.	hrudný chirurg
	15:00 – 17:00	Bc. Mária Molnárová	sociálna sestra
	11:00 – 13:00	MUDr. Zita Belejová	onkologička
<b>štvrtok</b>	11:00 – 13:00	MUDr. Zita Belejová	onkologička
<b>piatok</b>	12:00 - 15:00	MUDr. Zuzana Berátšová	onkologička
<b>sobota</b>	16:00 – 18:00	MUDr. Zuzana Berátšová	onkologička

K dispozícii ponúkame i **internetové poradenstvo** Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu [poradna@lpr.sk](mailto:poradna@lpr.sk)

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