

**Centrum pomoci Ligy proti rakovine**  
Paulínyho 63, 040 11 Košice – Železníky  
[www.lpr.sk/centra-pomoci/kosice/](http://www.lpr.sk/centra-pomoci/kosice/)

**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  
fyzioke@lpr.sk

## Program aktivít na mesiac NOVEMBER 2018

### 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









<b>OnkoPoradňa</b>   <b>0800 11 88 11</b>	<b>onkoprevencia, životospráva, onkogenetika</b>	<b>RNDr. Andrej Gajdoš, CSs.,</b> RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	každý utorok 8 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup>
	<b>sociálne poradenstvo</b>	<b>Mgr. Karol Zvolánek</b> sociálny pracovník, ÚPSVaR	každý štvrtok 15 <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>Ivica Uhríková, MSc</b> 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: <b>0903 644 919, uhrikova@nevedome.sk</b>	

### NOVINKA – aktivita pre pacientov v liečbe:



<b>ROZPRÁVAJME SA</b>	<b>podporná skupina pre pacientov v liečbe</b>	Prídte sa porozprávať o všetkom, čo Vás zaujíma, zrelaxujte pri šálke čaju či kávy. Vytvoríme Vám priestor na stretnutia a zdieľanie Vašich pocitov.	každú stredu o 15 <sup>00</sup> v obývačke Centra pomoci
-----------------------	--	--	---

Stretnutia sú určené pre pacientov v liečbe, príp. krátko po liečbe (do 1roka).

**POHYBOVÉ AKTIVITY** pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

<b>LYMFODRENÁŽ prístrojová/ručná</b>	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Služi aj ako prevencia pri vzniku opuchu a môže byť aplikovaná skoro na celé telo		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Veroniky Tomášovej alebo na tel. č.: <b>02/5720 2933</b> alebo e-mail: <b>fyziokie@lpr.sk</b>
<b>Prístrojová masáž na lôžku Ceragem</b>	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie		
<b>Kondičné strojové cvičenie</b>	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo		
<b>Kinesiotaping</b>	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
<b>TVÁROVÁ GYMNASTIKA – relaxačné cvičenie</b>	Nechajte odpočinúť myseľ pri príjemnej hudbe, aromaterapii. Naučíme sa automasáž tváre, cviky na spevnenie mimických svalov a ako pravidelným cvičením spomaliť proces starnutia.		
<b>Individuálne cvičenie</b>	Cvičenie prispôsobené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.		vo Vami dohodnutom čase
<b>LYMFOJOGA</b>	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 10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>
<b>Skupinové cvičenia na fitloptách</b>	Príďte si zacvičiť v skupine na fit loptách. Uvoľníme, posilníme celé telo a pri tom sa zabavíme.		každý utorok a štvrtok 14 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>
<b>ŠKOLA CHRBTÁ – cvičenie pre zdravý chrbát</b>	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 stredu 10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>
<b>Joga s Martou „Muškou“ Kubcovou</b>	Joga je veda o tele, mysli, vedomí a duši. Joga znamená spojenie, zjednotenie, rovnováhu, vyváženosť.		každý štvrtok 8 <sup>30</sup> -10 <sup>00</sup>


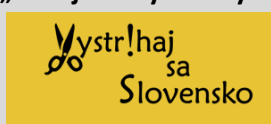
**VZDELÁVACIE AKTIVITY** pre onkologických pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

<b>Nemecký jazyk</b>	mierne pokročilí		každú stredu 12 <sup>00</sup> – 13 <sup>50</sup>
<b>Anglický jazyk</b>	Angličtina 1 – ZAČIATOČNÍCI		každý piatok 13 <sup>15</sup> -15 <sup>05</sup>
	Angličtina 2 – MIERNE POKROČILÍ		každý piatok 9 <sup>00</sup> – 10 <sup>50</sup>
	Angličtina 3 – POKROČILÍ		každý piatok 11 <sup>00</sup> – 12 <sup>50</sup>

**KLUBOVÉ AKTIVITY - pre návštevníkov (pacientov) združených v rôznych kluboch:**

LPR – pobočka Košice	Kreatívne popoludnie pre členov klubu	štvrtok 08.11.2018 o 15 <sup>30</sup>
	Dámska jazda	štvrtok 15.11.2018 o 15 <sup>30</sup>
	Príprava na patientsky seminár	štvrtok 22.11.2018 o 15 <sup>30</sup>
	Príprava na vianočný stánok	štvrtok 29.11.2018 o 15 <sup>30</sup>
SlovILCO (ILCO klub Košice)	Pravidelné stretnutie členov klubu SLOVILCO	streda 21.11.2018 o 15 <sup>00</sup>

**DLHODOBÉ AKTIVITY pomoci onkologickým pacientom:**


„Daruj parochňu“	Ak máte doma už nepotrebnú parochňu a neviete 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. Vlasy 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.	

**ŠPECIÁLNE AKTIVITY PRE VEREJNOSŤ:****12.-16.11.2018 – TÝŽDEŇ LIGY PROTI RAKOVINE**

V rámci tohto týždňa by sme radi dali verejnosti do povedomia nasledovné aktivity:

<b>Prednáška v rámci Týždňa Ligy proti rakovine</b> <i>Ako (ne)komunikovať s ľuďmi s rakovinou</i>	Prednáška a beseda s psychologičkou Ivicou Uhríkovou, MSc.	Prednáška s diskusiou o prežívaní a potrebách ľudí s rakovinou určená v prvom rade pre blízkych pacienta, prípadne pre samotných pacientov. Psychologička priblíži ako sa pacientov nestrániť, ako im pomôcť a ako s nimi (ne)komunikovať.	Centrum pomoci streda 14.11.2018 o 10 <sup>30</sup>
---	--	--	--

**V prípade záujmu o prednášku, prosíme, nahláste svoju účasť na [0902 893 299](tel:0902893299), prípadne [slatina@lpr.sk](mailto:slatina@lpr.sk)**  
**Ďakujeme ♥**

<b>Chronická obštrukčná choroba pľúc</b> 	preventívna aktivita Nemocnice Košice – Šaca v spolupráci s LPR	Vyvarujte sa ochoreniu pľúc. V rámci prevencie si prídte dať odmerať CO vo výdychu prístrojom smokerlyzer, alebo zistite kapacitu svojich pľúc na spirometri na pľúcnom oddelení polikliniky.	Poliklinika Šaca, Vstupný areál U.S.Steel piatok 16.11.2018 9 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>
---	---	--	---

**PRIPRAVUJEME v mesiaci DECEMBER - pre našich členov:**

<b>Vianočný kreatívny maratón</b>	<b>celodenný kreatívny kurz so Zuzkou Bendíkovou</b>	Prineste si: guľaté šišky, malé vianočné ozdoby, 4 čajové sviečky, silonky, gaštany, šípky, starý nepotrebný sveter alebo tričko (budeme ho strihať, ideálne viac farieb)	pondelok 03.12.2018
<b>Vianočný škriatok Zvonček na stromček Dekorácie</b>			

**!** Svoj záujem o kurz vyjadrite vopred – prihláste sa v Centre pomoci zapísaním do tabuľky na nástenke, prípadne sa nahláste telefonicky či mailom Ľubke alebo Števk.

<b>Vianočná Budapešť</b>	celodenný autobusový výlet	Pripravujeme pre Vás návštevu vianočnej Budapešti spojenú s prehliadkou pamiatok: Námestie hrdinov, Bazilika sv. Štefana, Rybárska bašta, Citadela, Andrásyho ulica, vianočné trhy...	utorok 11.12.2018
--------------------------	----------------------------	---	----------------------

**!** Vzhľadom na obmedzenú kapacitu vyjadrite svoj záujem čo najskôr – prihláste sa u Števky alebo Ľubky.  
**Doplatok za výlet je 15 EUR na osobu – platba pri nahlásení sa na výlet.**  
**!** Miesto a čas príchodu/odchodu upresníme. Plánovaný odchod v skorých ranných hodinách.

