



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



Program aktivít na mesiac NOVEMBER 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
- 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:





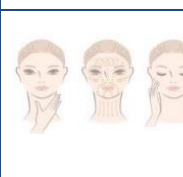



Onkoporadňa funguje ako bezplatná poradňa v rámci celej SR:

- 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	onkoprevenia, 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 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.: 02/5720 2933 alebo e-mail: fyziokie@lpr.sk
Prístrojová masáž na lôžku Ceragem	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži 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 prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôbí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.		vo Vami dohodnutom čase
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 10 ⁰⁰ – 11 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 stredu 10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰
NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou	Naučíme sa techniku chôdze s paličkami, rozcvičíme sa a prejdeme sa lesoparkom pri jazere. Stretneme sa na parkovisku pri splave na sídlisku Nad Jazerom. Ak nemáte vlastné paličky, zapožičiame. Na každú hodinu je potrebné sa vopred prihlásiť v Centre pomoci.		každú stredu o 10 ⁰⁰ hod (parkovisko - hrádza pri splave)

KREATÍVNE A ROZVOJOVÉ AKTIVITY pre pacientov:

ARTETERAPIA s lektorkami z CHAT-u	Kreslenie pomáha, umenie lieči ♥ Príďte na hodiny arteterapie s lektorkami z Centra pre kreatívnu liečbu arteterapie (CHAT).	každý štvrtok o 10 ⁰⁰
--	--	----------------------------------


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

Nemecký jazyk	mierne pokročilí		každú stredu	13 ⁰⁰ – 14 ⁵⁰
Anglický jazyk	úplní začiatocníci		každý pondelok	11 ⁰⁰ – 12 ⁵⁰
	mierne pokročilí			13 ⁰⁰ – 14 ⁵⁰


KLUBOVÉ AKTIVITY - pre členov združených v patientskom klube:

LPR – pobočka Košice	Stretnutie s doc. MUDr. M. Wagnerovou, CSc.	štvrtok 07.11.2019 o 13 ³⁰
	Prednáška s psychoterapeutkou M. Herákovu – Ako pomôcť svojmu zdraviu	štvrtok 07.11.2019 o 14 ³⁰
	Kreatívne popoludnie	štvrtok 14.11.2019 o 14 ⁰⁰
	Príprava na vianočný stánok a Pacientsky seminár – prineste drobné vianočné predmety, ktoré chcete venovať do stánku	štvrtok 21.11.2019 o 14 ⁰⁰

NOVINKA:

Cvičenie na balančnej doske VAWA	Ak vás zaujíma nový spôsob cvičenia, prídte na prezentačnú hodinu, kde vám predstavíme balančnú dosku VAWA. Na prvej hodine nie je nutné cvičiť, najprv sa s týmto cvičením zoznámite. 😊		štvrtok 14.11.2019 o 10 ⁰⁰ hod
---	---	---	---

Na túto prezentáciu je potrebné sa vopred prihlásiť!**PRIPRAVUJEME:**

Adventné Poľsko 2-dňový výlet Krakow, Wieliczka, Zakopane	Navštívime mestečko Zakopane, soľnú baňu Wieliczka a pamiatky v Krakowe. Pre viac info kontaktujte našu Ľubicu 😊		4.-5.12.2019
--	--	---	--------------

Na výlet do Poľska je potrebné sa záväzne prihlásiť najneskôr do 15.novembra!**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
fyzioke@lpr.sk

POĽSKO - KRAKOW, Wieliczka a Zakopane 2-DŇOVÝ ADVENTNÝ ZÁJAZD 04. - 05.12.2019



PROGRAM:

1. deň – 04.12.2019

V skorých ranných hodinách odchod z Košíc (miesto upresníme). Prvou zastávkou bude mestečko **Zakopane**, obklopené majestátnymi štítmi Vysokých Tatier. Čarovnú atmosféru mestečka podčiarkuje jedinečná architektúra typická pre poľské horské strediská. Následne sa presunieme do soľnej bane **Wieliczka**, ktorá patrí do svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO, kde nás čaká najznámejšia soľná baňa v Strednej Európe. Počas prehliadky nás miestny sprievodca prevedie tunelmi bane a ukáže krásne vyzdobené miestnosti. Okrem iného môžeme obdivovať „krištáľové“ lustre zo soli, ale nájdeme tu aj sochu Jána Pavla II. Vypočujeme si príbeh o objavení bane a zázračnom prsteni. Presun autobusom na Vianočné trhy, Vo večerných hodinách transfer na ubytovanie v hoteli v blízkosti Krakova.

2. deň – 05.12.2019

Raňajky okolo 8.00 hod., autobusom presun do Krakova. Navštívime zámok Wawel, ktorý je úzko spätý s poľskou históriou. **Wawelská katedrála** je miestnou obdobou Westminster Abbey v Londýne, odpočívajú tu najznámejší poľskí kráľi, spisovatelia, básnici, kňazi a aj politici. Z hradu sa presunieme do židovskej štvrte **Kazimierz**, ktorú preslávila aj film Schindlerov zoznam. Následne si pozrieme najväčšie a najkrajšie námestie v Krakove, **Rynek Główny**, kde sa nachádza množstvo zaujímavých stavieb. **Mariánsky kostol**, k vežiam ktorého sa viažu dva smutné príbehy, **Sukienice**, miestna tržnica, kde si môžeme nakúpiť krásne suveníry. V budove tržnice sa nachádza aj kaviareň Noworolski, známa predovšetkým tým, že ju s obľubou navštevoval Lenin. Nevynecháme ani budovy Jagelónskej univerzity. Prehliadku Krakova ukončíme prechádzkou k jedinej zachovanej mestskej bráne - **Floriánskej bráne**. Po prehliadke voľný čas na Vianočných trhoch. Odchod na Slovensko.

V cene je zahrnuté: doprava klimatizovaným autobusom, 1x ubytovanie s raňajkami v 3* hoteli, služby sprievodcu, poistenie CK proti insolventnosti

V cene nie je zahrnuté: obed, večera, vstupy do pamiatok

Záväzná prihlásenie sa na pobyt: do 15. novembra 2019

Info: Ľubica Slatina 0902 893 299, slatina@lpr.sk