

NOVEMBER 2019

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).
Latinsko-americké tance Vedie: Mgr. Jana Jamrichová	05.11.2019 a 19.11.2019 o 16:00 hod.	Tanec je výborný spôsob ako si oddýchnuť, uvoľniť sa a zároveň urobiť niečo pre svoje telo. Pokračujeme so zoznamením sa základov krásnych tancov ako je salsa a bachata. Zatancujme si spolu...
Hodinka v telocvični	Podľa nahlásenia	Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine, bežiacom páse.

KREATÍVNE KURZY

Výroba šperkov s Jarkou	14.11.2019 a 28.11.2019 o 14:30 hod.	Vyrobíme si smaltovaný šperk.
KURZY PODĽA NÁLADY: <i>(V každom z nás drieme umelec)</i> 2. ENKAUSTIKA	26.11.2019 o 15:00 hod.	Výroba vianočných pohľadníc maľbou voskom a žehličkou. (Ak máte prineste si starú žehličku – nie naparovaciu – nie je to podmienka) Max.počet v kurze: 7 osôb Vedie: Mgr. Štefánia Rakovanová

INÉ

<p style="text-align: center;">POPOLUDNIE S HUDBOU</p> <p style="text-align: center;">Beethoven a jeho doba</p>	<p style="text-align: center;">04.11.2019 o 16:00 hod.</p> <p>hudobné oddelenie Turčianskej knižnice v Martine, Divadelná 5, 2.poschodie</p>	<p>Podujatie zamerané na počúvanie vybraných skladieb doplnené o komorné vystúpenie žiakov ZUŠ.</p>
<p style="text-align: center;">Ako si vytvoriť okrasné zátiešie v interiéri</p> <p style="text-align: center;">vedie: Bc.Tatiana Plešová</p>	<p style="text-align: center;">07.11.2019 o 16:30</p>	<p>Vytvoríme si okrasné zátiešie v interiéri pomocou nenáročných rastlín. Prosím prihlásiť sa.</p>
<p style="text-align: center;">HRY S PAMÄŤOU</p> <p style="text-align: center;">alebo ako udržať mozog v kondícii</p> <p style="text-align: center;">(v spolupráci s Turčianskou knižnicou Martin a RÚVZ v Martine)</p> <p>vedie Bc. Alena Sochuľáková, trénerka pamäti 2.stupňa, Mgr. Miriam Bobrovská</p>	<p style="text-align: center;">11.11.2019 o 10:00 hod.</p> <p>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 style="text-align: center;">PORADŇA ZDRAVIA</p>	<p style="text-align: center;">20.11.2019 od 8:00 do 11:00 hod.</p>	<p>Pracovníci Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Vám urobia vyšetrenie krvi, krvného tlaku a konštitučného typu, poradia Vám ako žiť zdravšie. Príďte nalačno, večer pred vyšetrením sa odporúča ľahšia večera bez sladkostí.</p>
<p style="text-align: center;">Varíme tradične a chutne s Martou</p>	<p style="text-align: center;">20.11.2019 o 13:00 hod.</p>	<p>Ručne ťahaná štrúdlá plnená makom a jablkami.</p>

VZDELÁVACIE KURZY

<p style="text-align: center;">ANGLICKÝ JAZYK – začiatocníci</p>	<p style="text-align: center;">každý pondelok o 15:00 hod.</p>
<p style="text-align: center;">ANGLICKÝ JAZYK – Mierne pokročilí</p>	<p style="text-align: center;">každú stredu o 14:00 hod.</p>
<p style="text-align: center;">ANGLICKÝ JAZYK – Konverzácia</p>	<p style="text-align: center;">každý pondelok o 12:30 hod.</p>

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.

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 objednajte telefonicky 043/32 404 87 alebo mailom sykorova@lpr.sk.

pondelok	14:00 – 17:00	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	onkochirurg
utorok	17:00 – 19:00	MUDR. Zuzana Berátšová	onkologička
streda	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
štvrtok	11:00 – 13:00	MUDr. Zita Belejová	onkologička
piatok	17:00 – 19:00	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.