



LIGA PROTI
RAKOVINE

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine
Kukučínova 2, 036 01 MARTIN
www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/




NOVEMBER 2021

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 v Centre pomoci.

Všetky aktivity sa riadia Covid automatom, ktorý platí v danom týždni.
Pre informáciu nás kontaktujte telefonicky, alebo emailom.


POHYBOVÉ AKTIVITY

JOGA	<i>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si vhodné oblečenie na cvičenie</i>		každú stredu o 16 ⁰⁰
			každý štvrtok o 10 ⁰⁰


VYCHÁDZKY ZA ZDRAVÍM (Len v prípade priaznivého počasia)

BYSTRÍČKA - LÁZKY	04.11.2021	Odchod: 9:45 MHD Štadión autobus č. 62	Prosím prihlásiť sa. Stretneme sa na autobusovej zastávke.
STRÁNE – CESTA ZDRAVIA	11.11.2021	Odchod: 9:56 MHD Štadión autobus č. 41	Prosím prihlásiť sa. Stretneme sa na autobusovej zastávke.
BYSTRÍČKA – Veľká dolina	18.11.2021	Odchod: 9:45 MHD Štadión autobus č. 62	Prosím prihlásiť sa. Stretneme sa na autobusovej zastávke.
STRÁNE – KOPEC „NEBÍČKO“ pod Martinskými hoľami	25.11.2021	Odchod: 9:56 MHD Štadión autobus č. 41	Prosím prihlásiť sa. Stretneme sa na autobusovej zastávke.

VZDELÁVACIE AKTIVITY

ANGLICKÝ JAZYK začiatočníci		každú stredu o 15 ¹⁵ alebo online: streda 16:30
---------------------------------------	---	---

KREATÍVNY KURZ

TEŠÍME SA NA VIANOCE Ako si vyrobiť vianočné ozdoby pomocou korálikov a drôtu		18.11.2021 a 25.11.2021 o 15 ⁰⁰
---	--	---

Divadelné predstavenie

SPIŠSKÉ DIVADLO SPIŠSKÁ NOVÁ VES	18.11.2021 o 10 ⁰⁰	komédia GUĽOVÝ BLESK Vstupné 4,50 €	<u>Odchod:</u> Vrútky: 7 ⁰⁷ - 9 ⁰⁷ Spišská Nová ves: 14 ⁵⁴ - 16 ⁵²
SPIŠSKÉ DIVADLO SPIŠSKÁ NOVÁ VES	25.11.2021 o 10 ⁰⁰	komédia BÚRAČKA Vstupné 4,50 €	<u>Odchod:</u> Vrútky: 7 ⁰⁷ - 9 ⁰⁷ Spišská Nová ves: 14 ⁵⁴ - 16 ⁵²
SND Bratislava	01.12.2021 o 11 ⁰⁰	Opera PUCCINI-BOHÉMA	<u>Odchod:</u> Vrútky: 5 ⁵¹ - 8 ⁴⁷ Bratislava: 16 ¹³ - 19 ⁰⁵
ŠO Banská Bystrica	16.12.2021 o 10 ⁰⁰	EDITH PIAF	<u>Odchod:</u> vlakom z Martina: 7 ²⁰ z B.B.: 13 ²¹

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



Osobné poradenstvo – podľa objednania v CP LPR MARTIN

ONKOPORADŇA	Onkochirurg	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	pondelok 14 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Urológ	Prof. MUDr. Ján Kliment, CSc.	utorok 15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	utorok 17 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰
	Onkohematológ	MUDr. Juraj Chudej, PhD.	streda 13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰
	Hrudný chirurg	Doc. MUDr. Anton Dzian, PhD.	streda 17 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰
	Sociálna sestra	Bc. Mária Molnárová	utorok 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰
			streda 15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	piatok 12 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰
	Onkológ	MUDr. Zuzana Berátšová	sobota 16 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	Mgr. Jana Jamrichová, klinický psychológ	Objednajte sa na individuálne rozhovory. Kontakt: 0907 278 781 , info@psycholog-mt.sk Tieto služby hradí v plnom rozsahu Liga proti rakovine.
---	---	--

REHABILITAČNÉ 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. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebné je doniesť odporúčenie od onkológa.(výmenný lístok)		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Mgr. Lucie Slavíčkovej na tel. č.: 043/3240489 alebo e-mail: fyzioimt@lpr.sk
Kinesiotaping	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
Individuálne cvičenie	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôbí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.		

Okrem programov a aktivít je pre návštevníkov v Centre pomoci k dispozícii:

- knižnica

MOŽNOSTI POMOCI pacientkám v liečbe:

parochne epitézy ...		Tieto pomôcky a doplnky sú BEZPLATNÉ! Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o aktuálnej ponuke!
-------------------------------------	--	---

KONTAKTY:

Gabriela Sýkorová
manažérka, správkyňa CP
043/3240487, 0907866783
sykorova@lpr.sk

Mgr. Lucia Slavíčková
fyzioterapeutka
043/3240489
fyzioimt@lpr.sk