



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



NOVEMBER 2022

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.

POHYBOVÉ AKTIVITY

JOGA		každá streda o 16⁰⁰	<i>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých pod vedením cvičiteľa. Prosím, prineste si vhodné oblečenie na cvičenie.</i>
		každý štvrtok o 10⁰⁰	
Hodinka v telocvični		<i>podľa nahlásenia</i>	<i>Možnosť zacvičiť si na rotopéde, orbitreku, bossulopte, rebrine,</i>

KREATÍVNE AKTIVITY


Macramé s Jarkou Ď.		<i>Vianočné gule v obláčiku (je potrebné doniesť si vlastné nerozbitné ozdoby)</i>	08.11. 2022 o 15 ¹⁵
			15.11. 2022 o 15 ¹⁵
			22.11. 2022 o 15 ¹⁵
Výroba šperkov s Jarkou K.		<i>Smaltujeme</i>	07.11.2022 o 15 ^{:00}
			21.11.2022 o 15 ^{:00}

VZDELÁVACIE AKTIVITY

<p>Anglický jazyk</p>		<p>Každú stredu o 14³⁰</p>	<p>¶ Mierne pokročilí</p>
<p>HRY S PAMÄŤOU vedie Bc. Alena Sochuľáková, trénerka pamäti 2.stupňa, Mgr. Miriam Bobrovská</p>		<p>21.11.2022 o 10⁰⁰</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: 6</p>

PREDNÁŠKA

v spolupráci s Turčianskymi Venušami

<p>STRES A JEHO VPLYV NA KVALITU ŽIVOTA Mgr. Jana Jamrichová klinický psychológ</p> 	<p>30.11.2022 o 14⁰⁰ V Centre pomoci LPR, Kukučínova 2, Martin. Prosím, prihláste sa.</p>	<p>Prednáška o tom čo je stres, ako sa prejavuje, v čom nám škodí a naopak pomáha, ako sa s ním vieme vyrovnáť. Po prednáške diskusia o spôsoboch zvládania záťaže a úzkosti. Vysvetlenie krátkych a jednoduchých techník na princípe zapojenia všímavosti. Prednáška spojená so zážitkom a sebakúsenosťou.</p>
--	---	---

Divadelné predstavenia

<p>15.12.2022 o 10⁰⁰</p>	<p>Štátne divadlo Košice Autor: Johann Strauss NETOPIER opereta</p>	<p>Odchod: 5⁰¹žel.stanica Vrútky Odchod: 13⁵⁶žel.stanica Košice</p>
<p>20.12.2022 o 11⁰⁰</p>	<p>SND Bratislava Autor: Antonín Dvořák RUSALKA opera</p>	<p>Odchod: 6⁵⁴ žel.stanica Vrútky Odchod: 16¹³ žel.stanica Bratislava</p>

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, poradňa pre stomikov	MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.	pondelok 10 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰
	Urológ, poradňa pre urostomikov	Prof. MUDr. Ján Kliment, CSc.	utorok 15 ⁰⁰ – 17 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	utorok 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
			piatok 12 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰
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. Služi 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: fyziomt@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, prispôsobí 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
fyziomt@lpr.sk