



LIGA PROTI  
RAKOVINE

Centrum pomoci  
Ligy proti rakovine

Paulínyho 63  
040 11 Košice

## PROGRAM AKTIVÍT OKTÓBER 2022

### PREHĽAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU:

- PONDELOK 13.00 hod **ANGLIČTINA** s jazykovou školou Empire
- UTOROK 13.00 hod **NEMČINA** s jazykovou školou Empire
- STREDA 10.00 hod **NORDIC WALKING** so Janette Neklapilovou – Jazero, hrádza
- ŠTVRTOK 09.00 hod **VAWA FIT** - cvičenie na balančnej doske s Evkou Tracikovou  
09.45 hod **DÝCHACIE CVIČENIE** - s Evkou Tracikovou

### PODĽA DOHODY A OBJEDNÁVOK:

rehabilitácia s **fyzioterapeutkou** Betkou Kozákovou

### INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O AKTIVITY V CENTRE POMOCI:

Na každú **skupinovú aktivitu** je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam na nástenke Centra pomoci. Program sa uskutoční pri nahlásenej účasti **min. 5 záujemcov!** Centrum pomoci je k dispozícii pacientom aj na **individuálne návštevy** - oddych po lekárskom vyšetrení v nemocnici, stretnutie s inými pacientmi, čakanie na odvoz...

Pre návštevníkov v Centre pomoci je k dispozícii aj:

- **knižnica a oddychová zóna** – relaxačné kreslá, tulu 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)
- oddychová **obývačka** s možnosťou dočasného prenocovania (ak ste z iného mesta a potrebujete byť v Košiciach skoro ráno napr. na vyšetrení na onkológii, informujte sa u nás o možnosti bezplatného prenocovania)

Informácie o Centre pomoci získate na:

0902 893 299, 02/5720 2931, [slatina@lpr.sk](mailto:slatina@lpr.sk) - Ľubica Slatina

## 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 na aktuálny týždeň nájdete na **www.lpr.sk/onkoporadna**

<b>RNDr. Andrej Gajdoš, CSs.,</b> RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	onkoprevencia, životospráva, onkogenetika	každý utorok 8.00 - 10.00 hod
<b>Mgr. Karol Zvolánek</b> sociálny pracovník, ÚPSVaR	sociálne poradenstvo	každý štvrtok 9.00 - 12.00 hod
lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, právne poradenstvo	ďalšie odborné poradenstvo	denne podľa rozpisu služieb na <a href="http://www.lpr.sk">www.lpr.sk</a>



## REHABILITAČNÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

Prístrojová masáž na lôžku <b>Ceragem</b>	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie
Kondičné <b>strojové cvičenie</b>	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo
Ručná, prístrojová <b>lymfodrenáž</b>	Dohodnite si konzultáciu a následne rehabilitáciu s novou fyzioterapeutkou <b>Betkou</b> ( <a href="mailto:fyzioke@lpr.sk">fyzioke@lpr.sk</a> )

## SKUPINOVÉ CVIČENIE pre pacientov:

<b>NORDIC WALKING</b> so Janette Neklapilovou <b>STREDY 10.00</b>	 Nácvik techniky chôdze s paličkami, prechádzka lesoparkom. Stretnutie na parkovisku <b>pri splave na sídlisku Nad Jazerom.</b> Ak nemáte vlastné paličky, zapožičiame.
<b>VAWA FIT</b> s Evkou Tracikovou <b>ŠTVRTKY 9.00</b>	 Cvičenie na balančnej VAWA doske - rehabilitačnej pomôcke pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe.
<b>DYCHOM K PEVNÉMU JADRU</b> s Evkou Tracikovou <b>ŠTVRTKY 9.45</b>	Mnoho žien trpí oslabeným stredom tela a dysfunkciou panvového dna, tráviaceho systému, rozstupom brušných svalov, bolesťami v oblasti podbruška, chrbta, hlavy, zvýšenou únavou. Naučíme sa ako posilniť svoje telo zvnútra cvikmi s dychovými technikami.

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

<b>ANGLICKÝ jazyk</b> s jazyk. školou EMPIRE <b>PONDELKY 13.00 - 14.50</b>		Pokračujeme v jazykovom kurze angličtiny a nemčiny. Úroveň kurzu nastavíme podľa znalostí prihlásených záujemcov. V prípade záujmu sa môžete prihlásiť.
<b>NEMECKÝ jazyk</b> s jazyk. školou EMPIRE <b>UTORKY 13.00 - 14.50</b>		

## MOŽNOSTI POMOCI pacientkám v liečbe - BEZPLATNE:

- parochne
- šatky na vlasy
- turbany
- vlasová kozmetika, hrebene, kefy
- epitézy
- spodné prádlo

O konkrétnej ponuke sa informujte priamo u nás.  
Sortiment parochní a príslušenstva sa obmieňa.



## **ĎALŠIE AKTIVITY:**


<b>MEDZINÁRODÝ MARATÓN MIERU</b> <b>30.09. - 02.10.2022</b> <b>Expo MMM, Kulturpark</b>	V (pred)maratónskom čase budeme súčasťou Expo - maratónskej výstavy, kde budeme mať prezentačný stánok (brožúry, letáky, maketa na samovyšetrenie prsníkov/semenníkov, smokerlyzer pre fajčiarov...)
---	--

### **Hľadáme dobrovoľníkov na pomoc v prezentačnom stánku.**

Ak nám chcete takýmto spôsobom pomôcť, kontaktujte nás čo najskôr. Ďakujeme.

<b>Relaxačná týždňovka</b> <b>08. - 14.10.2022</b> <b>Hotel Flóra</b> <b>Trenčianske Teplice</b>	Oddychový pobyt pre individuálnych pacientov. Informácie o týždňovkách získate na: 02/5720 2932, migova@lpr.sk - Štefánia Migová
---	--

Ďalšie informácie k pobytu sú k dispozícii na: [www.lpr.sk/relaxacne-pobyty](http://www.lpr.sk/relaxacne-pobyty)

<p><b>Darovanie krvi</b>  <b>NEDEĽA 8.00 - 12.00</b>  <b>23.10.2022</b></p> 	<p>Opäť po 4 mesiacoch organizujeme mobilný odber krvi v priestoroch Centra pomoci LPR - v spolupráci s Active life a Národnou transfúznou službou. Samozrejmosťou je občerstvenie pre darcov, ako aj herňa pre deti (s dozorom), kým budú ich rodičia darovať krv :-)</p>
---	--

Prosíme (zdravých) ľudí, ktorí majú záujem darovať u nás krv, aby sa vopred prihlásili.

<p><b>Kreatívny kurz</b>  <b>ZÁŽITKOVÉ MALOVANIE</b>  <b>ŠTVRTOK o 11.00</b>  <b>27.10.2022</b></p>	<p>Kreatívny kurz - maľovanie akrylovými farbami na dosku. Materiál zabezpečíme. Téma bude upresnená na kurze. V prípade záujmu je potrebné sa vopred prihlásiť. Kurz sa uskutoční pri prihlásení min. 5 záujemcov.</p>
---	---

## KONTAKTY:

**Liga proti rakovine SR**  
 Brestová 6  
 821 02 Bratislava



**Centrum pomoci**  
 Ligy proti rakovine  
 Paulínyho 63  
 040 11 Košice

Ing. **Ľubica Slatina**  
 manažér Centra pomoci

slatina@lpr.sk

02/5720 2931, 0902 893 299

**Štefánia Migová**  
 projektový manažér - pobyty

migova@lpr.sk

02/5720 2932

**Alžbeta Kozáková**  
 fyzioterapeut

fyzioke@lpr.sk

02/5720 2933