








MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU☺
!!! NA VŠETKY KURZY JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREU !!!
 KURZ BUDE OTVORENÝ PRI MINIMÁLNOJ POČTE 5 PRIHLÁSENÝCH.


NOVEMBER 2024

Pohybové kurzy

Na pohybové kurzy sa prihlasuje **na obdobie celého kalendárneho mesiaca!**



<p>Nordic walking</p> <p>s Darinou Polášovou</p> <p>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</p>	<p>Pondelok 14:30 – 16:30</p> <p>Streda 10:00 – 12:00 Okrem 6.11.</p> <p>pri jazere Štrkovec</p>	 <p>Nordic walking - chôdza so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o jeho pozitívnych účinkoch na zdravie človeka, vyskúšate a rozhodnete sa, či chcete tento kurz navštevovať dlhodobo. V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať. Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates</p> <p>s Darinou Polášovou</p>	<p>Každý utorok</p> <p>9:00 - 10:00 a 10:00 – 11:00</p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po 10 lekciách pocítite rozdiel. • Po 20 lekciách uvidíte rozdiel. • Po 30 lekciách budete mať nové telo. <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Plávanie v Hale Mladost' Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>Každý utorok</p> <p>8:00 - 9:00</p>	 <p>Na plávanie nie je potrebné prihlasovať sa na recepcii CP LPR. Je potrebné si doniesť obuv na prezutie a KÚPACIU ČIAPKU!</p> <p>Kapacita max. 10 ľudí!</p>
<p>Joga</p> <p>s Miriam Bellušovou</p>	<p>Každú stredu</p> <p>16:30 – 18:00</p> <p>okrem 20.11.</p>	 <p>Spoznajte jogu ako tvorivú a vedome vykonávanú aktivitu. Hodiny jogy sú zamerané na aktivizáciu vlastnej vôle, na posilnenie schopností zmyslového vnímania a utváranie dôvery vo vlastné možnosti. Hodiny sú vhodné aj pre začiatočníkov.</p> <p>Max.12 ľudí na kurz</p>
<p>Tréning pamäti so Silviou Valovičovou</p>	<p>Každý pondelok</p> <p>15:00 - 16:00</p>	 <p>Cieľom týchto hodín bude naučiť sa ako správne trénovať svoje kognitívne funkcie a pamäť. Praktickými cvičeniami sa naučíme pamäťové techniky, aby sme ich mohli využívať v každodennom živote.</p> <p>Max: 10 ľudí na kurz</p>


<p>Cvičenie s fitloptou s Darinkou Sverákovou</p>	<p>Pondelok 15:30 – 16:30</p>		<p>Fitlopta je skvelá cvičebná pomôcka, ktorá vám môže spríjemniť každý deň. Dokážete s ňou precvičiť celé telo. Je vhodná na uvoľňujúce cvičenie a posilňovanie</p> <p>Stačí si priniesť cvičebný úbor.</p> <p>Max. 5 ľudí na kurz</p>
<p>Cvičenie ZDRAVÝ CHRÁT s prvkami jógy s lektorkou Radkou Strapákovou</p>	<p>Každý piatok 9:00 – 10:00</p>		<p>Chrbtica je oporou nášho tela a energetickým kanálom. Postaráme sa o jej mobilizáciu, posilnenie hlbokého stabilizačného systému a zameriame sa aj na správne držanie tela a rovnováhu. Sprevádzať Vás bude Radka, certifikovaná inštruktorka power jógy. Pri objednávaní je nutné uviesť o ktorý termín máte záujem.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz</p>

<p>Paličkovanie s Teréziou Vitkovou</p>	<p>Každú stredu 13:00 – 15:00</p>		<p>Príďte sa pozrieť, ako sa robí nádherná paličkovaná čipka, čo dokážu vytvoriť šikovné ruky skúsených dám. Nemusíte hneď začať paličkovať, určite vás pohľad na túto prácu minimálne chytí za srdce.</p> <p>Pomôcky: špendlíky so sklenenými hlavičkami, malé nožničky, háčik č.14, perlovky: 3 farby, šatka alebo kus plátna.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz</p>
--	--	--	--

<p>Patchwork – Vianočná ozdoba na zavesenie s Katkou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 6. novembra 10:00-12:00</p>		<p>S našou lektorkou Katkou si vyrobíme vianočnú ozdobu technikou patchwork.</p> <p>Max.8 ľudí na kurz</p>
<p>Maľba akrylom S akademickou maliarkou Šarlotou Štompachovou</p>	<p>Streda 20. novembra 10:00-12:00</p>		<p>Príďte sa zrelaxovať a vytvoriť si pekný obrázok pod vedením Šarloty Štompachovej.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz</p>

<p>Papierové pletenie S Klaudiou Duchoňovou</p>	<p>Utorok 19. novembra 15:30-17:30</p>	 <p>S Klaudiou si vyrobíte dekoráciu – vianočný stromček – technikou papierového pletenia.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz</p>
--	---	---

<p>Výroba Vianočných oblátok s Klaudiou Duchoňovou</p>	<p>Pondelok 25. novembra 9:00-16:00</p>	 <p>S Klaudiou a jej kamarátkou si rozvoniam celú Centum pomoci 😊. Prídite si vyskúšať výrobu oblátok.</p> <p>Trvanie „oblátkovania“ je jedna hodina na skupinu troch ľudí. <u>Objednať sa môžete na časy: 8:30, 9:45, 11:00, 12:15, 13:30, 14:45.</u></p>
<p>Výroba mydielok S Erikou Lelkésovou</p>	<p>Streda 27. novembra 10:00 – 12:00</p>	 <p>Pre veľký záujem znovu zaraďujeme do programu mydielkový kurz. Prednostné prihlásenie budú mať návštevníci, ktorý kurz ešte neabsolvovali.</p> <p>Max. 6 ľudí na kurz</p>

<p>Quilling S Evičkou Kováčovou</p>	<p>Streda 13. novembra 16:30 – 18:30</p>	 <p>Technikou quilling si s Evičkou vyrobíme krásne vianočné ozdoby.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz</p>
--	---	---

<p>Vianočná hviezda S Dankou Dimitrovovou</p>	<p>Streda 13. novembra 10:00 – 12:00</p>	 <p>Technikou skladania, lepenia a maľovania si s Dankou vyrobíme vianočnú hviezdu. Potrebujeme: kotúčiky od toaletného papiera, ideálne 12 ks. Kto nebude mať dosť, tomu vypomôžeme z našich zdrojov</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz</p>
--	---	---

<p>Knižnica Centra pomoci</p>	<p>evidencia požičaných kníh na repcii CP LPR</p>		<p>Využite našu knižnicu a zrelaxujte pri dobrej knihe.</p> <p>Výpožičná lehota je 1 mesiac (v prípade potreby sa vieme dohodnúť na jej predĺžení).</p>
--------------------------------------	---	---	--

<p>Onkoporadňa Ligy proti rakovine s odborníkmi</p>	<p>Bezplatné telefonické poradenstvo</p> <p>osobné bezplatné poradenstvo - podľa telefonickej dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu</p>	<p>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 bezplatnom telefónnom čísle 0800 11 88 11, kde Vás skúsení odborníci vypočujú, podporia a usmernia vo Vašich otázkach.</p> <p>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 https://www.lpr.sk/onkoporadna/</p> <p>Na osobné poradenstvo sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 15 alebo e-mailom poradna@lpr.sk.</p> <p>Okrem toho je Vám k dispozícii internetové poradenstvo Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu poradna@lpr.sk. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.</p>
--	---	---

!!! NA VŠETKY KURZY JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREDU !!!