

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

JANUÁR 2025

Pohybové kurzy

Na pohybové kurzy sa prihlasuje na obdobie celého kalendárneho mesiaca!

Nordic walking s Darinou Polášovou V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!	Pondelok 14:30 – 16:30 <u>Od 13.1.</u> Streda 10:00 – 12:00 <u>Od 15.1.</u> pri jazere Štrkovec	 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!
Pilates s Darinou Polášovou	Každý utorok 9:00 - 10:00 a 10:00 – 11:00 <u>Od 14.1.</u>	 Ústredný motív Josepha Pilatesa: • Po 10 lekciách pocítite rozdiel. • Po 20 lekciách uvidíte rozdiel. • Po 30 lekciách budete mať nové telo. Max. 15 ľudí na kurz!
Plávanie v Hale Mladosť Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)	Každý utorok 8:00 - 9:00	 Na plávanie nie je potrebné prihlasovať sa na recepcii CP LPR. Je potrebné si doniesť obuv na prezutie a KÚPACIU ČIAPKU! Kapacita max. 10 ľudí!
Joga s Miriam Bellušovou	Každú stredu 16:30 – 18:00 <u>Od 8.1.</u>	 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. Max.12 ľudí na kurz
Tréning pamäti so Silviou Valovičovou	Každý pondelok 15:00 - 16:00 <u>Od 13.1.</u>	 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. Max: 10 ľudí na kurz

Cvičenie s fitloptou s Darinkou Sverákovou	<u>Iba 13.1.</u> 15:30 – 16:30	 Fitlopta je skvelá cvičebná pomôcka, ktorá vám môže spríjemniť každý deň. Dokážete s ňou precvičiť celé telo. Je vhodná na uvoľňujúce cvičenie a posilňovanie Stačí si priniesť cvičebný úbor. <u>Max. 5 ľudí na kurz</u>
Cvičenie ZDRAVÝ CHRÁT s prvkami jógy s lektorkou Radkou Strapákovou	<u>Iba 10.1.</u> 9:00 – 10:00	 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. <u>Max. 8 ľudí na kurz</u>

Paličkovanie s Teréziou Vitkovou	Každú stredu 13:00 – 15:00 <u>Od 15.1.</u>	 Príďte sa pozrieť, ako sa robí nádherná paličková čipka, čo dokážu vytvoriť šikovné ruky skúsených dám. Nemusíte hneď začať paličkovať, určite vás pohľad na túto prácu minimálne chytí za srdce. Pomôcky: špendlíky so sklenými hlavičkami, malé nožničky, háčik č.14, perlovky: 3 farby, šatka alebo kus plátna. <u>Max. 8 ľudí na kurz</u>
--	--	--

Papierové pletenie – Košík s vypletaným dnom S Klaudiou Duchoňovou	Utorok 14. januára 16:00-18:00	 Technikou papierového pletenia si s Klaudiou zhotovíme krásny košík s vypletaným dnom. <u>Max.8 ľudí na kurz</u>
Maľba – Suchý pastel So Šarlotou Štompachovou	Streda 22. januára 10:00-12:00	 Príďte sa zrelaxovať a vytvoriť si pekný obrázok technikou suchého pastelu s akademickou maliarkou Šarlotou Štompachovou. <u>Max. 8 ľudí na kurz</u>

Patchwork – Šitíčko do kabelky S Katkou Majerčíkovou	Streda 15. januára 10:00 – 12:00		S našou lektorkou Katkou si vyrobíme praktické šitíčko do kabelky. Max. 8 ľudí na kurz
Quilling – Darčeková obálka S Evkou Kováčovou	Pondelok 27. januára 16:30 – 18:30		Kombinovanou technikou quilling + scrapbooking si vytvoríme darčekovú obálku na peniaze. Max. 8 ľudí na kurz
Jednoduché kvety z papiera S Dankou Dimitrovovou	Štvrtok 16. januára 10:00 – 12:00		Pomocou papierových lupienkov si s Dankou vyrobíme jednoduché kvety. Max. 8 ľudí na kurz
Knižnica Centra pomoci	evidencia požičaných kníh na repcii CP LPR		Využite našu knižnicu a zrelaxujte pri dobrej knihe. Výpožičná lehota je 1 mesiac (v prípade potreby sa vieme dohodnúť na jej predĺžení).

Onkoporadňa Ligy proti rakovine s odborníkmi	Bezplatné telefonické poradenstvo osobné bezplatné poradenstvo - podľa telefonickej dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu	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. 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/ Na osobné poradenstvo sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 15 alebo e-mailom poradna@lpr.sk. Okrem toho je Vám k dispozícii internetové poradenstvo Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu poradna@lpr.sk. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.
--	--	---

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