

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.


## Máj 2024

### Pohybové kurzy

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

<p><b>Nordic walking</b></p> <p>s Darinou Polášovou</p> <p><i>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</i></p>	<p><b>Pondelok</b> 14:30 – 16:30 <u>Len 13.5. a 20.5.</u></p> <p><b>Streda</b> 10:00 – 12:00 <u>Len 15.5. a 22.5.</u></p> <p>pri jazere Štrkovec <u>Od 12.2.</u></p>	 <p>Nordic walking - chôdza so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o jeho <b>pozitívnych účinkoch na zdravie človeka</b>, vyskúšate a rozhodnete sa, či chcete tento kurz navštevovať dlhodobo. V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať.  <b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Pilates</b></p> <p>s Darinou Polášovou</p>	<p>9:00 - 10:00 a 10:00 – 11:00</p> <p><u>Len 14.5. a 21.5.</u></p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po 10 lekciami pocítite rozdiel.</li> <li>• Po 20 lekciami uvidíte rozdiel.</li> <li>• Po 30 lekciami budete mať nové telo.</li> </ul> <p><b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Plávanie</b> v Hale Mladosť Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>Každý utorok</p> <p>8:00 - 9:00</p>	 <p>Na plávanie <b>nie je potrebné</b> prihlasovať sa na recepcii CP LPR. Je <b>potrebné si doniesť obuv na prezutie</b></p> <p><b>Kapacita max. 10 ľudí!</b></p>
<p><b>Joga</b></p> <p>s Miriam Bellušovou</p>	<p>Každú stredu</p> <p>16:30 – 18:00</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><b>Max.12 ľudí na kurz</b></p>
<p><b>Tréning pamäti</b> so Silviou Valovičovou</p>	<p><b>Pondelok</b> 14:00 - 15:00</p> <p><u>Len 13.5. a 27.5.</u></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><b>Max: 10 ľudí na kurz</b></p>

<p><b>Cvičenie s fitloptou</b> s Darinkou Sverákovou</p>	<p>15:30 – 16:30 <u>Len 27.5.</u></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><b>Max. 5 ľudí na kurz</b></p>
<p><b>Cvičenie ZDRAVÝ CHRÁT</b> s prvkami jógy s novou lektorkou Radkou Strapákovou</p>	<p>Utorok 9:00 – 10:00 <u>Len 7.5. a 28.5.</u></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.</p> <p><b>Max. 8 ľudí na kurz</b></p>


<p><b>Paličkovanie</b> 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><b>Max. 8 ľudí na kurz</b></p>
--	---------------------------------------	--	--


<p><b>Patchwork – Púzdro na okuliare</b> s Katkou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 15. mája 10:00-12:00</p>		<p>S našou lektorkou Katkou si vyrobíme púzdro na okuliare technikou patchwork.</p> <p><b>Max.8 ľudí na kurz</b></p>
<p><b>Vitráž z hodvábného papiera</b> S akademickou maliarkou Šarlotou Štrompachovou</p>	<p>Streda 22. mája 10:00-12:00</p>		<p>Pomocou novej techniky sa naučíme ako sa tvoria vitráže.</p> <p><b>Max. 8 ľudí na kurz</b></p>

<p><b>Výroba mydielok</b> s Erikou Lelkésovou</p>	<p><b>Pondelok</b>  <b>13. mája</b> <b>10:00 – 12:00</b></p>	 <p>Vami veľmi obľúbený kurz – výroba mydielok sa k nám opäť v máji vracia</p> <p><b><u>Max. 8 ľudí na kurz</u></b></p>
---	--	--

<p><b>Quilling spojený s maľbou</b> s Evkou Kováčovou</p>	<p><b>Pondelok</b>  <b>20. mája</b> <b>16:30 – 18:30</b></p>	 <p>Kombináciou techniky quilling a maľby si vytvoríme krásne dielko. Doniesť si pomôcky na quilling.</p> <p><b><u>Max 8 ľudí na kurz</u></b></p>
---	--	--

<p><b>Panáčik z plechovky</b> s Dankou Dimitrovovou</p>	<p><b>Piatok</b>  <b>24. mája</b> <b>10:00 – 12:00</b></p>	 <p>Na kurze s Dankou si zhotovíme veselého panáčika. Na jeho výrobu si doneste prázdnu plechovku (napríklad zo Salka), dve prázdne rolky z wc papiera a rozne zvyšky bavlnených látok.....Kto doma má, tak aj tavnú pištoľ.</p> <p><b><u>Max. 8 ľudí na kurz</u></b></p>
---	--	---

<p><b>Máj mesiac lásky – privesok na kľúče srdiečko z rifloviny</b> s Klaudiou Duchoňovou</p>	<p><b>Utorok</b>  <b>21. mája</b> <b>16:00 – 18:00</b></p>	 <p>Spoločne si s Klaudiou ušijeme privesok, ktorý môže poslúžiť aj ako pekný darček z lásky.</p> <p><b><u>Max. 8 ľudí na kurz</u></b></p>
---	--	---

<p><b>Máj mesiac lásky – venček na dvere s papierových kvetov</b> s Klaudiou Duchoňovou</p>	<p><b>Pondelok</b>  <b>27. mája</b> <b>16:00 – 18:00</b></p>	 <p>Spoločne si s Klaudiou sa naučíme vyrábať papierové kvety na zhotovenie venčeka na dvere.</p> <p><b><u>Max. 8 ľudí na kurz</u></b></p>
---	--	---

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

<p><b>Onkoporadňa Ligy proti rakovine</b> s odborníkmi</p>	<p>Bezplatné telefonické poradenstvo</p> <p><b>osobné bezplatné poradenstvo - podľa telefonickej dohody s konkrétnym odborníkom z rozpisu</b></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 <b>0800 11 88 11</b>, kde Vás skúsení odborníci vypočujú, podpora 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. <b>Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na <a href="https://www.lpr.sk/onkoporadna/">https://www.lpr.sk/onkoporadna/</a></b></p> <p>Na <b>osobné poradenstvo</b> sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 15 alebo e-mailom <a href="mailto:poradna@lpr.sk">poradna@lpr.sk</a>.</p> <p>Okrem toho je Vám k dispozícii <b>internetové poradenstvo</b> Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu <a href="mailto:poradna@lpr.sk">poradna@lpr.sk</a>. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.</p>
--	---	--

**!!! NA VŠETKY KURZY JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREDU !!!**  
**KURZ BUDE OTVORENÝ PRI MINIMÁLNOJ POČTE 5 PRIHLÁSENÝCH.**