



PROGRAM AKTIVÍT FEBRUÁR 2025

INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV O AKTIVITY V CENTRE POMOCI:

Aktivity v Centre pomoci sú určené dospelým onkologickým pacientom v liečbe, prípadne do 5 rokov od ukončenia liečby.

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...

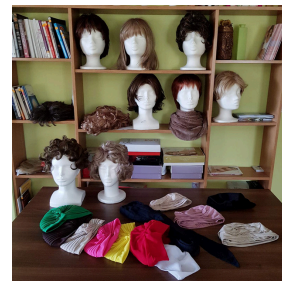
Pre návštevníkov v Centre pomoci je k dispozícii aj:

- **obývačka/oddychová zóna**
- **terasa** s výhľadom do záhrady a v letných mesiacoch aj záhrada
- **wi-fi prístup** na internet
- plne vybavená **kuchynka** – ak máte špeciálnu stravu, prípadne ste u nás dlhší čas, doneste si stravu so sebou
- **ubytovacie zariadenie** s možnosťou dočasného prenocovania, resp. krátkodobého ubytovania - 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)

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.



BEZPLATNÉ SLUŽBY PSYCHOLÓGA V CENTRE POMOCI:

Mgr. Lenka Hudáková, Phd.
UTOROK, ŠTVRTOK
popoludní,
prípadne podľa dohody

Bezplatné psychologické služby pre pacientov a ich príbuzných. Objednajte sa priamo v Centre pomoci na individuálne psychologické poradenstvo.

ODBORNÉ PORADENSTVO: **0800 11 88 11**


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**

RNDr. Andrej Gajdoš, CSs., RUVZ Košice, odbor genetickej toxikológie prevencie rakoviny	onkoprevencia, životospráva, onkogenetika	každý utorok 8.00 - 10.00 hod
Mgr. Karol Zvolánek 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 www.lpr.sk

SKUPINOVÉ CVIČENIE pre pacientov (je potrebné sa vopred prihlásiť):

NORDIC WALKING so Janette Neklapilovou STREDY 9.30	Nácvik techniky chôdze s paličkami, prechádzka lesoparkom. Stretnutie na parkovisku pri splave na sídlisku Nad Jazerom . Ak nemáte vlastné paličky, zapožičiame.
VAWA FIT s Evkou Tracikovou ŠTVRTKY 9.00	 Cvičenie na balančnej VAWA doske - rehabilitačnej pomôcke pre skvalitnenie výsledku cvičenia, aby sa stalo zábavnou hrou. Vďaka tomuto cvičeniu nájdete rovnováhu nielen v pohybe.
TEKUTÉ TELO - DYCHOM K PEVNÉMU JADRU s Evkou Tracikovou UTORKY 9.00 ŠTVRTKY 10.00	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.

REHABILITAČNÉ AKTIVITY pre zlepšenie zdravotného stavu pacientov:

Prístrojová masáž na lôžku Ceragem	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie
Kondičné strojové cvičenie	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšite si kondíciu, posilnite svalstvo
Ručná, prístroj. lymfodrenáž, individuálna rehabilitácia	Dočasne pozastavené

VZDELÁVACIE AKTIVITY pre pacientov v spolupráci s jazykovou školou EMPIRE:

ANGLIČTINA

s jazyk. školou EMPIRE

PONDELKY



8.30 - 10.20 hod - začiatočníci

10.30 - 12.20 hod - mierne pokročilí

Ak máte záujem pripojiť sa k prebiehajúcim kurzom, kontaktujte nás. Na jazykový kurz je možné zakúpiť si učebnice priamo vydané danou jazykovou školou. Účasť na kurze nie je podmienená kúpou učebnice, je to na zvážení každého účastníka kurzu, či si učebnicu zakúpi.

PREDNÁŠKY / BESEDY pre pacientov:

Ako zlepšiť kvalitu života onkopacientov

LaRoche Possay/D. Gálliková

STREDA 4.2.2025 o 16.00

Prezentácia kozmetických prípravkov starostlivosti o pokožku po rádioterapii, po operácii, starostlivosť o jazvy, dermatokozmetika...

Prosíme, prihláste sa vopred. Každý zúčastnený dostane malý darček v podobe vzoriek výrobkov.

Ako si udržiavať v kondícii zdravie tela, duševné zdravie cez sebapoznávanie

Zuzana Némešová

STREDA 12.2.2025

o 14.00



Beseda, stretnutie žien, čo prešli onkologickou liečbou alebo sú ešte v liečbe. Čo môžeme spolu zažiť? Umelecko - náučný moment stretnutia sa, inšpirovania sa, rozprávania sa... s autorským čítaním zo života ŽENY na ceste návratu do zdravia po liečbe. Pozdvihnúť seba v poznaní... Liekom je využiť vlastný potenciál. Byť si sám sebe kapitánom života.

Úvodná beseda, predstavenie myšlienky vytvoriť pravidelné vedené stretnutia žien v liečbe či po liečbe. Prosíme, prihláste sa vopred.

PRIPRAVUJEME:

Diagnostika tela

Abbot/Martina Olejárová

STREDA 12.3.2025

10.00 - 13.00

Merania telesných parametrov (tukov, svalov, vody...) diagnostickou váhou Tanita.

Výsledky merania dostane každý záujemca hneď po meraní (v tlačenej forme na papieri) s osobnou konzultáciou.

Prosíme, prihláste sa vopred.

KONTAKTY:

Ing. Ľubica Slatina

manažér Centra pomoci

slatina@lpr.sk

02/5720 2931, 0902 893 299

Štefánia Migová

projektový manažér

migova@lpr.sk

02/5720 2932

Mgr. Lenka Hudáková, PhD.

psychológ

psychologke@lpr.sk

02/5720 2933