



PROGRAM AKTIVÍT **APRÍL 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 pacientom v liečbe - BEZPLATNE:

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

Sortiment parochní a príslušenstva sa obmieňa.

Ďalej máme k dispozícii:

- invalidný vozík, chodítko, antidekubitný matrac (na zapožičanie)
- stomické a urostomické pomôcky

O konkrétnej ponuke sa informujte priamo u nás.



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



08.30 - 10.20 hod - začiatníci

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.

Možnosť využívať BAZÉN pre pacientov (v spolupráci s MČ Košice - Juh):

RELAXAČNÝ BAZÉN

(protiprúd, masážne trysky)



S členskou kartou LPR môžete bezplatne využívať bazén. Kartu Vám na Vaše meno radi vystavíme.

Karta je neprenosná na inú osobu.

Ďalšie osoby v doprovode pacienta platia vstup podľa platného cenníka.

Bezplatný vstup platí iba do bazéna, ostatné služby (vrátane ročného členského poplatku) platia klienti.

Spoločensko-relaxačné centrum, Milosrdenstva 4, Košice - Juh.

Vstup do bazéna je potrebné vopred objednať na: **0905 670 714** alebo online:

<https://mcjuh-ke.forbis.sk/sk/externalForm>

NAJDÔLEŽITEJŠIA AKTIVITA ROKA:

Naša jediná verejno-prospešná finančná zbierka, ktorá je hlavným zdrojom príjmu/financovania aktivít

Vďaka výnosu zo zbierky Deň narcisov môžete **BEZPLATNE** využívať služby Ligy proti rakovine a aktivity v Centrách pomoci.

Ak nám chcete akýmkoľvek spôsobom pomôcť pri organizovaní zbierky, budeme radi, ak sa nám ozvete.

Uvítame pomoc:

- pri balení materiálu pred zbierkou
- umiestnenie pokladničky (ak máte nato vhodný priestor či prevádzku)
- dobrovoľník v uliciach
- rátať vyzbieraných financií priamo v Centre pomoci

ĎAKUJEME!

**V "narcisovom týždni" 7. - 11. apríla
nebudú v Centre pomoci prebiehať skupinové aktivity pre pacientov.**



NARCISOVÝ BEH

nesúťažný charitatívny beh v spolupráci s Active life a obchodným centrom Eperia

NEDEĽA 27.4. o 16.00 hod

PREŠOV - OC EPERIA



PRIPRAVUJEME:

RELAXAČNÉ POBYTY:

31.05. – 06.06.2025 Hotel Čingov*, Slovenský raj**
12.10. – 18.10.2025 Hotel Flóra, Trenčianske Teplice

- Pre dospelých onkologických pacientov, ktorí prekonali alebo sú liečení na onkologické ochorenie a ich momentálny zdravotný stav im dovoľuje (po konzultácii s lekárom) účasť na takomto pobyte.
- Pacientom bude počas celého pobytu k dispozícii tím pracovníkov z LPR.
- Celý pobyt je pre pacientov BEZPLATNÝ!
- Informácie nájdete na: www.lpr.sk/relaxacne-pobyty

RODINNÁ TÝŽDŇOVKA:

03. – 09.08.2025 Hotel Remata, Ráztočno

- Pre rodiny s deťmi, kde je onkologickým pacientom rodič.
- Na pobyt môže ísť komplet celá rodina s deťmi do 18 rokov.
- Celý pobyt je pre rodiny BEZPLATNÝ!
- Informácie nájdete na: www.lpr.sk/pobyty-pre-rodiny-s-detmi/

Programy a aktivity v Lige proti rakovine sú financované zo zbierky Deň narcisov a z asignácie 2 (resp. 3) % z dane z príjmu.

Ak zamestnaný človek odpracoval v predošlom kalendárnom roku min. 40 hodín ako dobrovoľník a má o tom potvrdenie, môže venovať nie 2, ale 3% z dane z príjmu

Ak ste nám v minulom roku akýmkoľvek spôsobom pomáhali, ozvite sa - radi vystavíme potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti.



KONTAKTY:

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

Mgr. Lenka Hudáková, PhD.
psychológ

psychologke@lpr.sk

02/5720 2933