

PROGRAM AKTIVÍT NOVEMBER 2024

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 11 Košice

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 Abrinková, 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

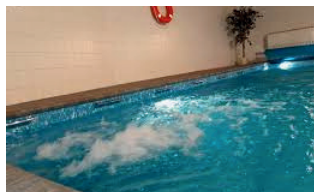
10.30. - 12.20 hod - mierne pokročilí

Ak máte záujem pripojiť sa k prebiehajúcim kurzom, kontaktujte nás. Na jazykový kurz je možné zakúpiť si učebnice priamo vydané danou jazykovou školou. Účast' 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

s vírivkou



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>

ZAÚJÍMAVÁ PONUKA pre šikovných a tvorivých ľudí:

VÝROBA SRDIEČKOVÝCH VANKÚŠOV

(dlhodobá
spolupráca)



Dobrovoľníci z maďarskej Ligy proti rakovine hľadajú dobrovoľníkov na výrobu srdiečkových vankúšov:

- ak máte doma stroj a viete šiť v domácom prostredí
- ak chcete pomôcť s kompletizáciou vankúšov v našich priestoroch v Centre pomoci v LPR v Ke (plnenie)

Ušité vankúše pôjdu pacientkam po operácii prsníka v košických nemocniciach (VOÚ, Nová nemocnica, Šaca).

Ak máte záujem pomôcť a pripojiť sa k dobrovoľníkom, môžete kontaktovať priamo:

tel: **0905 870 382**

mail: srdieckovyvankus@gmail.com

fb: [facebook.com/srdieckovyvankusKosice](https://www.facebook.com/srdieckovyvankusKosice)

www: [zosrdca.netlify.app](https://www.zosrdca.netlify.app)

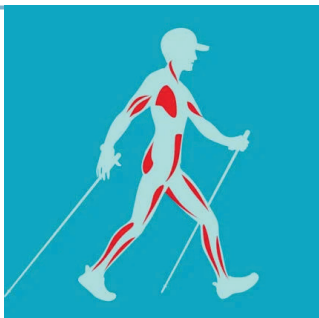
Ak sa vytvorí skupina dobrovoľníkov, vankúše budete šiť doma, ale kompletizácia vankúšov bude prebiehať priamo u nás v Centre pomoci v rámci kreatívnych kurzov.

Termíny a čas dohodneme s konkrétnymi záujemcami.

PREDNÁŠKA pre pacientov:

**PREČO JE
NORDIC WALKING
VHODNÝ AJ PRE
PACIENTOV**

ŠTVRTOK
7.11.2024
o 11.00 hod



Naša lektorka nordic walkingu Janette Neklapilová vám predstaví benefity tohto cvičenia aj pre pacientov a priblíži vám správnu techniku chôdze.

Je potrebné sa vopred prihlásiť!

PRIPRAVUJEME:

VIANOČNÁ BUDAPEŠŤ (2-dňový výlet)

Plánujeme predvianočný výlet do Budapešti (prvý decembrový týždeň).

Presný termín a ďalšie info včas oznámime prihláseným záujemcom.



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 Abrinková, PhD.
psychológ

psychologke@lpr.sk

02/5720 2933