



Informácie pre záujemcov o skupinové aktivity v Centre pomoci:
Na každú skupinovú aktivitu je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam, ktorý je k dispozícii v Centre pomoci.

Február

Pohybové aktivity

<p>Jóga</p> 	<p>Každú stredu o 16:00</p> <p>Každý štvrtok o 10:00</p>	<p>Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých. Prosím, prineste si vhodné oblečenie</p>
<p>Hodinka v telocvični</p> 	<p>podľa nahlásenia</p>	<p>Možnosť zacvičiť si na rotopede, orbitreku, bossulopte, rebrine</p>

Kreatívne aktivity

<p>Pletenie raglánu zvrchu s Jarkou</p>	<p>12.02..2024 o 14:00</p> <p>19.02.2024 o 14:00</p> <p>26.02.2024 o 14:00</p>	<p>Vlna bude k dispozícii v centre pomoci</p>
<p>Macrame</p> 	<p>06.02.2024 o 14:15</p> <p>20.02.2024 o 14:15</p> <p>27.02.2024 o 14:15</p>	<p>Budeme tvoriť valentínky</p>
<p>Paličkovanie s Otilkou a Martuškou</p>	<p>01.02.2024 o 14:00</p> <p>15.02.2024 o 14:00</p> <p>29.02.2024 o 14:00</p>	<p>Veľkonočné vajička</p>

Vzdelávacie aktivity

Anglický jazyk



Každý utorok o 13:00

Každú stredu o 14:30

Každý utorok o 10:00

Úplní začiatčníci

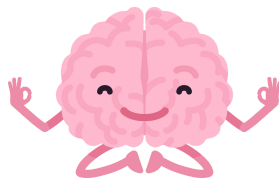
Mierne pokročilí

Komunikačné
schopnosti

Iné

Hry s pamäťou

Vedie: Bc. Alena Sochuláková-
trénerka pamäti 2.stupňa,
Mgr. Miriam Bobrovská



19.02.2024 o 10:00

Pre všetkých,
ktorí si chcú
zachovať duševnú
kondíciu a
aktivovať mozog
na optimálnu
výkonnosť, ale aj
stráviť príjemné
chvíle v
spoločnosti ľudí.

Popoludnie s hudbou Richard Wagner a jeho hudba

06.02.2024 o
16:00
v hudobnom
oddelení
Turčianskej
knižnice v Martine

Rozprávanie o
hudbe v období
romantizmu so
zameraním na
Wagnerov život a
dielo

Divadelné predstavenia

29.02.2024 o 11:00

SND Bratislava
Bedřich Smetana
HUBIČKA
(opera)

Relaxačné týždňovky pre rok 2024:

26.5. - 1.6.2024 - Hotel Čingov, Slovenský raj
13.10. - 19.10.2024 - Hotel Flóra, Trenčianske Teplice

Rodinná týždňovka sa uskutoční v termíne 4.8. - 10.8.2024, Hotel Remata, Ráztočno

ODBORNÉ PORADENSTVO:

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 vždy na aktuálny týždeň nájdete na www.lpr.sk/onkoporadna

Psychologické poradenstvo pre pacientov a ich blízkych

Mgr. Jana Jamrichová - klinický psychológ

Objednávajú sa na individuálne rozhovory.

Kontakt: 0907 278 781, info@psycholog-mt.sk

Tieto služby hradí v plnom rozsahu Liga proti rakovine

Okrem programov a aktivít máme pre Vás v Centre pomoci v Martine k dispozícii aj **knižnicu**, z ktorej si môžete požičať knihy.



Pre pacientky v liečbe ponúkame
parochne, epitézy - tieto pomôcky sú bezplatné.
Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o aktuálnej ponuke.



Tešíme sa na Vás!

KONTAKTY:

Gabriela Sýkorová
manažérka, správkyňa CP
043/3240487, 0907866783
sykorova@lpr.sk

Bibiána Marettová
programová manažérka CP
043/3240506
celkova@lpr.sk