





MILÍ PRIATELIA, VITAJTE U NÁS – TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU☺

!!! NA VŠETKY KURZY JE POTREBNÉ PRIHLÁSIŤ SA DOPREDU !!!

KURZ BUDE OTVORENÝ PRI MINIMÁLNOJ POČTE 5 PRIHLÁSENÝCH.

Pohybové kurzy

Na kurzy Jogy, Pilatesu a Nordic walkingu sa prihlasuje **na obdobie celého kalendárneho mesiaca!**

<p>Joga pod vedením certifikovanej učiteľky Danice Ondrušovej</p> <p>Prvá hodina sa uskutoční 23.4.2018</p>	<p>každý pondelok o 09:00</p>	 <p>Kurz Vám otvorí dvere do sveta jogy.</p> <p>Od veľmi jednoduchých cvičení, ktoré pomaly a postupne, podľa Vašich potrieb naberú na náročnosti, šírke a hĺbke.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates pod vedením Dary Polášovej</p> <p>Prvá hodina sa uskutoční 24.4.2018</p>	<p>každý utorok v troch časoch o 09:30, o 10:30 a o 11:30 (začiatocníci)</p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po 10 lekciách pocítite rozdiel. • Po 20 lekciách uvidíte rozdiel. • Po 30 lekciách budete mať nové telo. <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Nordic walking pod vedením Dary Polášovej</p> <p>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</p>	<p>každý pondelok od 14:00 do 16:00 a každý utorok od 10:00- 12:00 (posledná utorková hodina NW sa uskutoční 17.4.2018. 24.4.2018 bude NW nahradený pilatesom)</p>	 <p>Ide o chôdzu so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Dozviete sa aj o jeho pozitívnych účinkoch na zdravie človeka, vyskúšate si ho a rozhodnete sa, či chcete tento kurz navštevovať dlhodobo. V prípade, že nemáte palice, je možné si ich bezplatne zapožičať.</p> <p>Max. 20 ľudí na kurz!</p>
<p>Plávanie v Hale Mladost' Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>každú stredu od 10:30 do 11:30</p>	 <p>Na plávanie nie je potrebné prihlasovať sa na recepcii CP LPR.</p> <p>Kapacita max. 15 ľudí!</p>

Kreatívne kurzy





Vybrať a zúčastniť sa môžete na dvoch rôznych kreatívnych kurzoch!

<p>Tulipány– quilling s Evkou Kováčovou</p>	<p>Štvrtok 19.4.2018 o 16:00</p>	 <p>Pomôcky: hrebeň, quillingové pero a nožnice.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
--	--	--

<p>Kvetinkové koráľkové šperky s Majkou Horníkovou</p>	<p>Utorok 24.4.2018 o 16:00- 18:00</p>		<p>Z koráľkov si vyrobíme náhrdelníky alebo náramky. Naučíme sa jednoduchý spôsob, ale aj trochu zložitejší.</p> <p>Pomôcky: nožnice</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Relaxácia s Andrejkou so psychologičkou Andreou Križanovou</p>	<p>Streda 25.4.2018 o 9:30</p>		<p>Relaxácia, alebo hlboké uvoľnenie napätia, pomáha obnoviť rovnováhu v organizme. Pozitívne vplýva aj na pamäť a navodzuje pocit pokoja, istoty a sebadôvery. Spolu s Andrejkou sa naučíme techniky na odbúranie strachu trémy a neistoty.</p> <p>Max. 10 ľudí na kurz!</p>
<p>Patchwork- Malá taštička s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 25.4.2018 o 10:00</p>		<p>Textilná technika, pomocou ktorej zošitím si pestrofarebných i jednofarebných kúskov látky vytvoríte krásne veci.</p> <p>Max. 15 ľudí na kurz!</p>

Ďalšie kreatívne kurzy a iné

Môžete sa zúčastniť na ľubovoľnom počte kurzov ☺

<p>Akryl, tuš s akademickou maliarkou Šarlotou Štrompachovou</p>	<p>Streda 18.4.2018 o 10:00</p>		<p>Kreatívne stretnutie, pri ktorom strávime spoločne príjemne čas a získame príležitosť ako prostredníctvom maľovania objaviť a nájsť nové cesty...</p> <p>Max. 12 ľudí na kurz!</p>
<p>Papierové pletenie s Klaudiou Duchoňovou</p> <p>kurz bude zameraný na výrobu 4lístkov pre Ligu proti rakovine na tlačovú konferenciu</p>	<p>Pondelok 23.4.2018 o 16:00</p>		<p>Príďte si spoločne s nami vytvoriť veľkonočný zajačikov.</p> <p>Max. 10 ľudí na jeden kurz!</p>
<p>Paličkovanie s Teréziou Vitkovou</p>	<p>Každú stredu o 13:30</p>		<p>Pomôcky: špendlíky so sklenenými hlavičkami, malé nožničky, háčik č.14, perlovky: 3 farby, šatka alebo kus plátna.</p> <p>Obrázok je len ilustračný.</p> <p>Max. 8 ľudí na kurz!</p>
<p>„Viac ako spevácky zbor“ pod vedením Moniky Sáričkovej</p>	<p>každý štvrtok o 18:00</p>		<p>Pridať sa môžu nielen onkologickí pacienti, ale aj naši sympatizanti.</p> <p>Nezáleží na veku, pohlaví, či speváckom talente.</p> <p>Tešíme sa na Vás ☺</p>

Iné

<p>Tréning pamäti So Silviou Valovičovou</p> <p>Prvá štvrtková hodina bude 19.4.2018 Prvá pondelková hodina bude 23.4.2018</p>	<p>Pokročilí- každý štvrtok o 12:00</p> <p>Začiatocníci- každý pondelok o 12:00</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>Max. 20 ľudí na kurz!</p>
--	---	---	--

Jazykové kurzy

<p>Anglický jazyk s jazykovou školou EMPIRE</p>	AJ 1	každý pondelok a štvrtok o 13:00 Prvá hodina bude vo štvrtok 19.4.2018
	AJ 2	každý pondelok a štvrtok o 14:00 Prvá hodina bude vo štvrtok 19.4.2018
	AJ 3	každý pondelok a štvrtok o 15:00 Prvá hodina bude vo štvrtok 19.4.2018

<p>Konverzácie v anglickom jazyku s Martinkou</p>	KAJ 1	každý utorok o 13:00 Prvá hodina bude 24.4.2018
	KAJ 2	každý utorok o 14:00 Prvá hodina bude 24.4.2018
	KAJ 3	každý štvrtok o 16:00 Prvá hodina bude 19.4.2018

<p>Nemecký jazyk s Lilian Szedlákovou</p>	NJ 1	každý piatok o 9:00 13.4. hodina nebude
	NJ 2	každý piatok o 10:00 13.4. hodina nebude
	NJ 3	každý piatok o 11:00 13.4. hodina nebude

Kurzy sú zdarma a sú určené výlučne pre onkologických pacientov! Ich realizáciu môžete podporiť dobrovoľným príspevkom priamo na recepcii Centra pomoci LPR alebo na čísle účtu SK65 0200 0000 0001 0483 2012.

TEŠÍME SA NA VÁS ☺!

Ak máte záujem o niektorý z kurzov, prosím prihláste sa na **02/57202908** alebo na repcia@lpr.sk.

Ak máte záujem o zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na **mailovú adresu: repcia@lpr.sk**.

Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc

<p>Onkoporadňa Ligy proti rakovine s odborníkmi</p>	<p>telefonické poradenstvo</p> <p>osobné poradenstvo - podľa objednania na recepcii v CP LPR</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 telefónnom čísle 0800 11 88 11, kde Vás skúsení odborníci vypočujú, podporia a usmernia vo Vašich otázkach.</p> <p>V Onkoporadni sú Vám k dispozícii – lekári- onkológovia, psychológ, sociálny – právny poradca a asistent výživy, ktorí Vám radi zodpovedia Vaše otázky. Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na www.lpr.sk, v sekcii hľadám pomoc.</p> <p>Na osobné poradenstvo sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 08 alebo mailom repcia@lpr.sk.</p> <p>Okrem toho je Vám k dispozícii internetové poradenstvo Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu poradna@lpr.sk. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.</p>
--	---	---

Knižničné služby

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