

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>každý pondelok o 09:00</p>	 <p>Kurz Vám otvorí dvere do sveta jogy. Od veľmi jednoduchých cvičení, ktoré pomaly a postupne, podľa Vašich potrieb naberú na náročnosti, šírke a hĺbke. Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Pilates pod vedením Dary Polášovej</p>	<p>každý utorok v troch časoch o 09:30, o 10:30 a o 11:30 (začiatocníci)</p>	 <p>Ústredný motív Josepha Pilatesa: <ul style="list-style-type: none"> • Po 10 lekciách pocítite rozdiel. • Po 20 lekciách uvidíte rozdiel. • Po 30 lekciách budete mať nové telo. 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</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. Max. 20 ľudí na kurz!</p>
<p>Plávanie v Hale Mladosť 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. Kapacita max. 15 ľudí!</p>

Kreatívne kurzy

Vybrať a zúčastniť sa môžete na dvoch rôznych kreatívnych kurzoch!



<p>Kanzashi kvety z organzy s Majkou Horníkovou</p>	<p>Pondelok 4.6.2018 o 13:00- 15:00</p>	 <p>Z organzy si vyrobíme brošne špeciálnou technikou kanzashi kvetov- skladaním a zošivaním kúskov látky. Pomôcky: nožnice, ihla Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Patchwork- Motýliky s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 6.6.2018 o 10:00</p>	 <p>Textilná technika, pomocou ktorej zošitím si pestrofarebných i jednofarebných kúskov látky vytvoríte krásne veci. Max. 15 ľudí na kurz!</p>

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY CENTRA POMOCI NA MESIAC JÚN 2018

<p>Náramky z korálok s Vladimírou Laurenčíkovou</p>	<p>Streda 13.6.2018 16:30- 19:00</p>		<p>Príďte si vyrobiť náramok podľa svojho gusta. Max. 10 ľudí na kurz!</p>
<p>Pečiatkované záložky s Majkou Horníkovou</p>	<p>Štvrtok 14.6.2018 o 9:30- 11:30</p>		<p>Vyskúšame si rôzne techniky zdobenia papiera- pečiatkovanie s farebnými atramentami, výzor starého papiera... So stužkami a dekoráciami vytvoríme záložky, ktoré sa zídu na letné čítanie knížiek. Pomôcky: nožnice, pravitko Max. 15 ľudí na kurz!</p>
<p>Relaxácia s Andrejkou so psychologičkou Andreou Križanovou</p>	<p>Streda 20.6.2018 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. Max. 10 ľudí na kurz!</p>
<p>Zdobenie písmen- quilling s Evkou Kováčovou</p>	<p>Štvrtok 28.6.2018 o 16:00</p>		<p>Pomôcky: hrebeň, quillingové pero a nožnice. Max. 15 ľudí na kurz!</p>

Ďalšie kreatívne kurzy a iné

Môžete sa zúčastniť na ľubovoľnom počte kurzov ☺

<p>Papierové pletenie s Klaudiou Duchoňovou</p>	<p>Pondelok 11.6.2018 o 16:00 a Utorok 19.6.2018 o 16:00</p>		<p>Príďte si spoločne s nami urobiť košíky s mašľou Max. 10 ľudí na jeden kurz!</p>
<p>Akryl, uhlík s akademickou maliarkou Šarlotou Štrompachovou</p>	<p>Streda 13.6.2018 o 10:00</p>		<p>Kreatívne stretnutie, pri ktorom strávime spoločne príjemne čas a získame príležitosť ako prostredníctvom maľovania objaviť a nájsť nové cesty... Max. 12 ľudí na kurz!</p>

<p>Prednáška „Joga a rakovina“ pod vedením Miriam Bellušovej</p>	<p>Streda 20.6.2018 o 16:00- 18:00</p>		<p>Na prednáške nám lektorka Miriam objasní, ako posilňovať vlastný imunitný systém prostredníctvom jogy. Tak isto bude rozprávať aj o tom, aké je dôležité vytvárať zmysluplný vzťah k životu a svetu napriek chorobe.</p> <p>Max. 40 ľudí na prednášku!</p>
<p>Paličkovanie s Teréziou Vitkovou</p>	<p>Stredy 20.6.2018 a 27.6.2018 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>Spevokol zboru Ligy proti rakovine- Nádej 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>Pokročilí- každý štvrtok o 12:00</p> <p>Začiatočníci- 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
	AJ 2	každý pondelok a štvrtok o 14:00
	AJ 3	každý pondelok a štvrtok o 15:00
<p>Konverzácie v anglickom jazyku s Martinkou</p>	KAJ 1	každý utorok o 13:00
	KAJ 2	každý utorok o 14:00
	KAJ 3	každý štvrtok o 16:00
<p>Nemecký jazyk s Lilian Szedlákovou</p>	NJ 1	každý piatok o 9:00 8.6.2018 hodina nebude
	NJ 2	každý piatok o 10:00 8.6.2018 hodina nebude
	NJ 3	každý piatok o 11:00 8.6.2018 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 recepacia@lpr.sk.
Ak máte záujem o zasielanie programu mailom, kontaktujte nás na **mailovú adresu: recepacia@lpr.sk**.

Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc

<p>Onkoporadňa Ligy proti rakovine s odborníkmi</p>	<p>Bezplatné telefonické poradenstvo</p> <p>osobné bezplatné 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, sociálno – 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 recepacia@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>
--------------------------------------	---	---