

**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><b>Joga</b> 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.  <b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Pilates</b> 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"> <li>• Po 10 lekciách pocítite rozdiel.</li> <li>• Po 20 lekciách uvidíte rozdiel.</li> <li>• Po 30 lekciách budete mať nové telo.</li> </ul> <b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Nordic walking</b> pod vedením Dary Polášovej</p> <p><b>V prípade nepriaznivého počasia sa aktivita nekoná!</b></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. <b>Max. 20 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Plávanie v Hale Mladosť</b> Trnavská cesta 39 (MHD zastávka Sabinovská)</p>	<p>každú stredu od 10:30 do 11:30</p>	 <p>Na plávanie <b>nie je potrebné</b> prihlasovať sa na recepcii CP LPR. <b>Kapacita max. 15 ľudí!</b></p>

**Kreatívne kurzy**

Vybrať a zúčastniť sa môžete na dvoch rôznych kreatívnych kurzoch!

<p><b>Náramky z koráľkov</b> s Vladimírou Laurenčíkovou</p>	<p>Streda 2.5.2018 16:30- 19:00</p>	 <p>Príďte si vyrobiť náramok podľa svojho gusta.  <b>Max. 10 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Relaxácia s Andrejkou</b> so psychologičkou Andreou Križanovou</p>	<p>Streda 9.5.2018 o 9:30 a 23.5.2018 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.  <b>Max. 10 ľudí na kurz!</b></p>

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY CENTRA POMOCI NA MESIAC MÁJ 2018

<p><b>Patchwork- Obal na okuliare</b> s Katarínou Majerčíkovou</p>	<p>Streda 16.5.2018 o 10:00</p>		<p>Textilná technika, pomocou ktorej zošitím si pestrofarebných i jednofarebných kúskov látky vytvoríte krásne veci.</p> <p><b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Drevené krabičky</b> s Majkou Horníkovou</p> <p>Príspevok na kurz je 5 eur.</p>	<p>Streda 16.5.2018 o 13:00- 16:00</p>		<p>Servítkami, farbami, šablónami a rôznymi technikami si ozdobíme krabičky na servítky alebo iné drevené podklady.</p> <p>Pomôcky: nožnice, fén na vlasy, staršie oblečenie</p> <p><b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Hodvábný šál</b> s Lydkou Vedejovou</p> <p>Príspevok na kurz je 5 eur.</p>	<p>Utorok 29.5.2018 od 13:00 do 16:30</p>		<p>Pomôcky: 1 plochý štetec, fén a zásteru (alebo si oblečte staršie oblečenie).</p> <p><b>Max. 8 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Jarný pozdrav–quilling</b> s Evkou Kováčovou</p>	<p>Štvrtok 31.5.2018 o 16:00</p>		<p>Pomôcky: hrebeň, quillingové pero a nožnice.</p> <p><b>Max. 15 ľudí na kurz!</b></p>

Ďalšie kreatívne kurzy a iné

Môžete sa zúčastniť na ľubovoľnom počte kurzov ☺

<p><b>Papierové pletenie</b> s Klaudiou Duchoňovou</p>	<p>Pondelok 14.5.2018 o 16:00 a Utorok 22.5.2018 o 16:00</p>		<p>Príďte si spoločne s nami urobiť koší s vypletaným dnom.</p> <p><b>Max. 10 ľudí na jeden kurz!</b></p>
<p><b>Obrázky z piesku</b> so Zuzanou Musilovou</p>	<p>Utorok 15.5.2018 o 15:30</p>		<p>Príďte si k nám oddýchnuť pri výrobe zaujímavých obrázkov z piesku ☺.</p> <p><b>Max. 10 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>Grafické techniky</b> s akademickou maliarkou Šarlotou Štompachovou</p>	<p>Streda 30.5.2018 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><b>Max. 12 ľudí na kurz!</b></p>

<p><b>Paličkovanie</b> 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><b>Max. 8 ľudí na kurz!</b></p>
<p><b>„Viac ako spevácky zbor“</b> 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><b>Tréning pamäti</b> So Silviou Valovičovou</p>	<p><b>Pokročilí-</b> každý štvrtok o 12:00</p> <p><b>Začiatocníci-</b> 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><b>Max. 20 ľudí na kurz!</b></p>
---	---	---	--

**Jazykové kurzy**

<p><b>Anglický jazyk</b> s jazykovou školou EMPIRE</p>	<p>AJ 1</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 13:00</p>
	<p>AJ 2</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 14:00</p>
	<p>AJ 3</p>	<p>každý pondelok a štvrtok o 15:00</p>
<p><b>Konverzácie v anglickom jazyku</b> s Martinkou</p>	<p>KAJ 1</p>	<p>každý utorok o 13:00</p>
	<p>KAJ 2</p>	<p>každý utorok o 14:00</p>
	<p>KAJ 3</p>	<p>každý štvrtok o 16:00</p>
<p><b>Nemecký jazyk</b> s Lilian Szedlákovou</p>	<p>NJ 1</p>	<p>každý piatok o 9:00</p>
	<p>NJ 2</p>	<p>každý piatok o 10:00</p>
	<p>NJ 3</p>	<p>každý piatok o 11:00</p>

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

**Liga proti rakovine je tu pre Vás, využite jej pomoc**

<p><b>Onkoporadňa Ligy proti rakovine</b> s odborníkmi</p>	<p>Bezplatné telefonické poradenstvo</p> <p><b>osobné bezplatné poradenstvo - podľa objednania na recepcii v CP LPR</b></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 <b>0800 11 88 11</b>, 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. <b>Aktuálny rozpis služieb na každý týždeň nájdete na <a href="http://www.lpr.sk">www.lpr.sk</a> , v sekcii hľadám pomoc.</b></p> <p><b>Na osobné poradenstvo sa prosím objednajte telefonicky 02/57 20 29 08 alebo mailom <a href="mailto:repcia@lpr.sk">repcia@lpr.sk</a>.</b></p> <p>Okrem toho je Vám k dispozícii <b>internetové poradenstvo</b> Ligy proti rakovine prostredníctvom e-mailu <b><a href="mailto:poradna@lpr.sk">poradna@lpr.sk</a></b>. Neváhajte nás kedykoľvek i touto cestou kontaktovať.</p>
--	---	---

**Knižničné služby**

<p><b>Knižnica Centra pomoci</b></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 <b>mesiac</b> (v prípade potreby sa vieme dohodnúť na jej predĺžení).</p>
--------------------------------------	---	---