IDEME ŽIŤ!

Októbrom

ĎAKUJEME NAŠIM DOBROVOĽNÍČKAM SENIORKÁM!



Október patrí úcte k starším a my máme komu ďakovať! Naše **dobrovoľníčky-seniorky** sú neodmysliteľnou súčasťou Svetielka nádeje.

- **26 úžasných žien**
- **každý utorok čerstvé šťavy**
- **175 h za 1. polrok 2026**

Striedajú sa v menších skupinkách a **každý utorok** pripravujú čerstvé ovocné šťavy pre detských onkologických pacientov. Pomáhajú nám aj s kancelárskou prácou či výrobou suvenírov.

Ďakujeme za váš čas, láskavosť a veľké srdcia!

👉 POZRIEŤ VIDEO 👈



HALLOWEEN NA ODDELENÍ

Na detskej onkológii v Banskej Bystrici sme si užili popoludnie plné tvorivosti, **smiechu a dobrej nálady**. Vyrábali sme tekvice, miešali čarovné nápoje a tvorili halloweenske masky.
Na oddelení plynie čas trochu inak a práve takéto chvíle prinášajú kúsok sveta spoza nemocničných stien. Za parádne tekvičky ďakujeme **Lunys.sk.** 🧡

👉 Nahliadnite do momentiek z oddelenia

👉 ZISTIŤ VIAC 👈

NOVINKA: RODINNÝ PLÁNOVACÍ KALENDÁR 2027



IDEME ŽIŤ ROKOM 2027! ✨ **Rodinný plánovací kalendár** Svetielka nádeje vám pomôže plánovať spoločné chvíle a zároveň pomáhať tam, kde je to najviac potrebné.

Ilustrácie doň nakreslili detskí pacienti z oddelenia pediatrickej hematológie a onkológie v Banskej Bystrici a deti, ktoré tvorili obrázky pre pacientov počas Medzinárodného dňa detskej rakoviny.

Celý výťažok z predaja putuje **na pomoc deťom** s onkologickým ochorením.

👉 KÚPIŤ KALENDÁR 👈

ZACVIČTE SI S FYZIOTERAPEUTOM ĽUBOŠOM



V našej sérii tipov od **fyzioterapeuta Ľuboša** sme sa tentoraz pozreli na **bedrový ohyb – pohyb**, pri ktorom sa stehno približuje k trupu.

Využívame ho každý deň pri chôdzi, sadaní, vstávaní či dvíhaní nohy. Jemné precvičovanie pomáha udržiavať pohyblivosť bedrového kĺbu, podporuje svalovú aktivitu a celkovú stabilitu. Pre deti počas onkologickej liečby môže byť **pravidelný a primeraný pohyb** dôležitou súčasťou návratu k bežným aktivitám. 💪

👉 Zacvičte si spolu s nami podľa videa

👉 POZRIEŤ CVIK 👈

+421 908 073 073
office@svetielkonadeje.sk
www.svetielkonadeje.sk
@svetielkonadeje
Svetielko nádeje

Ak si už neželáte dostávať novinky zo Svetielka nádeje, môžete sa kedykoľvek odhlásiť [TU].