



Eesti Vähiliidu XIV üle-Eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja  
toimetulekualane laager Nelijärvel 10. – 12. august 2018

## KAVA

### REEDE

15.00 Saabumine ja majutus

15.30 Laagri avamine, lipu heiskamine

Laagri toetajad:



16.00 – 16.40 **Eesti Vähiliit – olulised teemad olevikus-tulevikus**

**Dr Vahur Valvere, dr Kaiu Suija, Maie Egipt** (suur saal)

16.45 – 17.15 **Nutricia** toodete tutvustus/müük – **Karin Kaaleste**

17.20 – 18.00 **Be More** toodete tutvustus/müük – **Kirti Asperk**

18.00 – 19.00 **Õhtusöök**

19.15 – 22.00 **EV 100 – mida kingiksime Eestile** (fantaasia valla ☺)

## LAUPÄEV

**Pühendame päeva ajurveedale, vanimale Indiast pärit tervendamispädevale.  
Tarkusi jagab ajurveeda terapeut Kaja Keil**

08.00 – 08.30 Hommikune sirutuse ja hingamise praktika

09.00 – 10.00 **Hommikusöök**

10.15 – 11.45 **Ajurveeda, vanaemade tarkus** (suur saal)

11.45 – 13.15 Näitlik ghee valmistamise praktika

13.30 – 14.30 **Lõunasöök**

15.30 – 16.00 **Päevarituaal**

16.00 – 16.30 Küsimuste aeg

16.30 – 17.00 **Väike tantsupraktika**

18.00 – 19.00 **Õhtusöök**

19.30 – 22.30 **Tantsuõhtu** (mängud/tantsud) – **pillimees Aleksander Nõlvak**

## PÜHAPÄEV

08.00 – 09.00 Hommikusöök

09.30 – 10.30 **I grupp - Jaapani voltimistehnika origami töötuba – õpetajad Jaapanist**

09.30 – 10.30 **II grupp - lümfiteraapia (vajadusel lümfimassaaž) – Raili Raik**

10.30 – 11.30 Gruppide vahetus

12.00 – 13.00 **Lõunasöök**

13.15 – 13.30 **Laagri lõpetamine** lipuväljakul

13.30 algab kodutee

