



Eesti Vähiliidu 19. üle-eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja koolituslaager Jänedal 16.-18. august 2024

KAVA

REEDE 16. AUGUST

14.00 saabumine ja majutus

14.30 – 15.20 Lõunasöök – Musta Täku Tallis

15.30 Laagri avamine, lipu heiskamine, Jänedal Puhkekeskuse platsil

16.00 – 16.15 **Eesti Vähiliidu 2024. aasta Juhatuse esimees Maie Egipt** - peamaja suures saalis

16.15 – 17:00 **Patsiendikeskne onkoloogia, kodune toetusravi. dr Kaiu Suija** - peamaja suures saalis

17:00 – 17:30 **Füüsiline aktiivsus keemiaravi kõrvaltoimete leevendamiseks. Kriisi- ja leinanõustaja Kristi Luksep** - peamaja suures saalis

17.30 - 18.00 **Patsientide alaorganisatsioonide esindajate üldkoosolek** - peamaja suures saalis

18.15 - 19.30 Õhtusöök – Musta Täku Tallis

20.00 – 23.00 **Tantsuõhtu** – õhtu sisustab KalevBand Lääne-Virumaalt – Musta Täku Tallis

LAUPÄEV 17. AUGUST

9.00-10.00 Hommikusöök - Musta Täku Tallis

10.30-12.00 **Väärikalt vananemine. Bioloogiline ja sotsiaalne vanus. Elukombed, toit ja uni. Mälu treenimine. Aiandusteraapia. Juhtumianalüüs ja praktilised näited. Psühholoog Toivo Niiberg** - peamaja suures saalis

12.15-13.15 Lõunasöök – Musta Täku Tallis

13.30 – 15.00 **Koolituse II osa. Psühholoog Toivo Niiberg** - peamaja suures saalis

15.00 – 15.30 Puhkus

15.30 - 17.00 **Koolituse III osa. Psühholoog Toivo Niiberg** - peamaja suures saalis

17.30 – 18.30 Õhtusöök – Musta Täku Tallis

19.30– 22.00 **Üllatusesineja** – Musta Täku Tallis

PÜHAPÄEV 18. AUGUST

08.00 – 09.00 Hommikusöök – Musta Täku Tallis

09.15 – 9.40 Rinnahoidjad Symmetrista - Merlin Seeman

09.40 – 11.00 **Näojooga – töötuba: tõstev, toonust parandav ja lihaseid lõdvestav massaaž näole, kaelale ja dekolteele** - Näojooga treener Kaidi Hunt - peamaja suures saalis

12.10 – 13.10 Lõunasöök – Musta Täku Tallis

13.25 – 13.40 **Laagri lõpetamine**

14:00 Algab kodutee

