



**Eesti Vähiliidu XV üle-Eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja
toimetulekualane laager Jänedal 2.- 4. august 2019**

KAVA

REEDE 2.august

14.00 saabumine ja majutus

14.30 – 15.20 lõunasöök **Musta Täku Tallis**

15.30 Laagri avamine, lipu heiskamine mõisahoone ees

16.00 – 16.45 **Eesti Vähiliit – olulised teemad olevikus-tulevikus**

dr Kaiu Suija, Maie Egipt suures saalis

17.00 – 18.00 Perearsti roll vähiravis. Kuidas perearst saab nõustada vähipatsienti?
Vähipatsiendi võimalik teekond pärast haiglat. **Lektor dr Kadri Suija** suures saalis

18.15 – 19.15 **Õhtusöök – Musta Täku Tallis**

19.45 – 20.45 **Kontsert "Ajast, elust ja armastusest"** laulavad: **Inna Narro ja Aleksandra Korsten** - suures saalis

LAUPÄEV 3.AUGUST

**Pühendame päeva ravimtaimedele. . Taimedega ravimise ajalooline taust, taimera
maailmas. Erinevad taimedega ravimise nägemused ja võimalused.**

Tarkusi jagab **Annika Liivak - Nellis** **Bioloog, ravimtaimetundja ja koolitaja**

Mob: 53 435 420, 4tuult@gmail.com

9.00-10.00 **Hommikusöök - Musta Täku Tallis**

10.15-11.45 Taimedega ravimise ajaloost, taimeravist maailmas. Kuidas taimi "kuulata ja
lugeda", erinevad nägemused ja lähenemised taimeravisse. Fütoterapia lääne
meditsiini kõrval. - suures saalis

11.45-12.00 Sirutus-/venituspaus

12.00-13.00 Immuunsus ja keha toetamine erinevate haiguste perioodil. Kuidas
kombineerida ravimtaimi haiguste perioodil teedes jt taimsetes ravivahendites?
Erinevad ravimtaimede tarvitamise võimalused.

13.30 -14.30 **Lõunasöök Musta Täku Tallis**

15.00-16.30 Praktiline osa: immuunsust toetavate taimsete ravimite valmistamine: teed ja
tõmmised, tinktuurid, õlid, hapendamine, rohelistes jahud.

17.30 – 18.30 **Õhtusöök Musta Täku Tallis**

19.00 - 20.00 **Urmas Sisaski kontsert** , suures saalis

20.30– 23.00 **Tantsuõhtu** – ühemeheband Andres Siilak Musta Täku Tallis



PÜHAPÄEV 4.august

08.00 – 09.00 Hommikusöök

09.30 – 11.30 **Liikumine/ venitamise harjutused Shindo - Margot Kull**, ilusa ilmaga roosiaias

12.00 – 13.00 Lõunasöök Musta Täku Tallis

13.15 – 13.30 **Laagri lõpetamine** lipuväljakul mõisahoone ees

13.30 algab kodutee