



**Eesti Vähiliidu 18. üle-Eestiline vähipatsientide vaimse tervise ja toimetulekualane
laager Neljärvel 11.-13. august 2023**

KAVA

REEDE 11.august

- 14.00 saabumine ja majutus
14.30 – 15.20 Lõunasöök
15.30 Laagri avamine, lipu heiskamine , Neljärve Puhkekeskuse platsil
16.00 – 16.45 **Uutest arengutest Eesti Vähiliidus ja onkoloogias tervikuna. Dr V. Valvere, dr K. Suija, Maie Egipt**
17.00 - 17.45 **Patsientide alaorganisatsioonide esindajate üldkoosolek**
18.15 - 19.30 Õhtusöök - söögisaalis I k.
20.00 – 21.30 **Kontsert** - suures saalis

LAUPÄEV 12. AUGUST

- 9.00-10.00 Hommikusöök - söögisaalis I k
10.30-12.00 **Enesejõustamine ning pingete ja väsimusega toimetulek Teadmisi jagab psühholoog Toivo Niiberg** - peamaja suures saalis
12.15-13.15 Lõunasöök – söögisaalis I k
13.30 – 15.00 **Enesejõustamine ning pingete ja väsimusega toimetulek Teadmisi jagab psühholoog Toivo Niiberg** - peamaja suures saalis
15.00 – 15.30 Puhkus
15.30 - 17.00 **Enesejõustamine ning pingete ja väsimusega toimetulek . Une vajalikkus. Teadmisi jagab psühholoog Toivo Niiberg** - peamaja suures saalis
17.30 – 18.30 Õhtusöök – söögisaalis I k.
19.30– 22.00 **Tantsuõhtu** – õhtu sisustab KalevBand Lääne-Virumaalt –peamaja suures saalis

PÜHAPÄEV 13.august

- 08.00 – 09.00 Hommikusöök
09.30 – 11.00 Tervendavad helid (kongid , kausid jne.) - **Tiina Karjatse**
12.00 – 13.00 Lõunasöök
13.15 – 13.30 **Laagri lõpetamine**
13.30 algab kodutee

