

Program warsztatów onkologicznych 07-09.04.2017

Piątek:

zameldowanie i powitanie Gości

19.00 kolacja, omówienie programu warsztatów, wieczór integracyjny

Sobota:

8.00 – 9.00 spotkanie z dietetykiem (pomiary masy i składu ciała, ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy)

9.00 – 10.00 śniadanie

10.00 – 11.00 wykład kardiologa nt. kardiotoksycznego działania leków cytostatycznych i radioterapii na mięsień sercowy

11.00 – 11.30 przerwa na kawę/herbatę/przekąskę

11.30 – 12.30 instruktaż + trening nordic walking

12.30 – 13.00 odpoczynek

13.00 – 14.00 obiad

14.00 – 15.30 wykład dietetyka

15.30 - 16.00 odpoczynek, przygotowanie do kolejnych zajęć

16.00 – 17.30 "Zawsze piękna nawet w chorobie" - pogadanka jak zadbać o siebie o trakcie leczenia

17.30 - 18.30 zumba fitness

18.30 - 19.00 odpoczynek

19.00 – 19.30 kolacja

19.00 – 20.30 wieczór muzyczny przy lampce czerwonego wina

Niedziela:

8.00 śniadanie

9.00 – 10.00 trening nordic walking

10.00 – 10.30 odpoczynek + przekąska

10.30 – 12.00 Zdrowo gotuję! – zasady + degustacja

12.00 - 12.30 odpoczynek

12.30 - 14.00 wizyta w stadninie koni z niespodzianką

14.00 - 14.30 obiad

15.00 - 16.30 spotkanie z psychologiem

16.30 - 17.00 czas wolny

17.00 - 18.00 kolacja połączona z podsumowaniem warsztatów, wręczenie certyfikatów

18.30 pożegnanie Gości