

# Σας περιμένουμε για μια Κυριακή Ευ Ζην!



Την **Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2016** οι Γυναίκες στην Ογκολογία διοργανώνουν **βιωματικά σεμινάρια** για τη σημασία της **διατροφής**, της **άσκησης** και των **υποστηρικτικών τεχνικών**, στην πρόληψη και θεραπεία του καρκίνου.

**Βάλτε τα αθλητικά σας, το... χαμόγελό σας και με θετική διάθεση** ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί την αξία της ολιστικής προσέγγισης στην αντιμετώπιση του καρκίνου.

**Ειδικό διατροφολόγοι** θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τις βασικές αρχές της **υγιεινής διατροφής**. Θα συμμετάσχουμε σε εργαστήριο για να μάθουμε ποιες πρέπει να είναι οι καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες, με **στόχο την ευεξία και τόνωση του οργανισμού**. Θα φτιάξουμε μαζί υγιεινούς χυμούς και θα μοιραστούμε απλές συνταγές αποτοξίνωσης.



**Ομάδα γυμναστών** με υποστήριξη φυσικοθεραπευτή θα μας εισάγει σε ένα δομημένο πρόγραμμα άσκησης. Θα μάθουμε τα βασικά βήματα της τεχνικής **πυλάτες** και πώς αυτή μπορεί να βοηθήσει κατά τη θεραπεία αλλά και στην πρόληψη και αποθεραπεία.

**Ειδικό εκπαιδευτές** θα μας μιλήσουν στα μυστικά υποστηρικτικών τεχνικών. Θα συμμετάσχουμε σε σεμινάριο **yoga**, τεχνικών χαλάρωσης, σεμινάριο συμβουλευτικής ενσυνειδητότητας (mindfulness) και θα συζητήσουμε το θετικό ρόλο που μπορούν να παίξουν διάφορες υποστηρικτικές τεχνικές όπως ο **βελονισμός** και η **ρεφλεξολογία**.

**Χώρος Διεξαγωγής:** Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης  
Νεοφύτου Δούκα 4, Αθήνα, ΤΚ 106 74 Τηλ: 210 722 8321

Ακολουθεί το αναλυτικό πρόγραμμα των βιωματικών σεμιναρίων.

**Η είσοδος είναι δωρεάν.**

**Απαιτείται προεγγραφή αποστέλλοντας τα στοιχεία σας στη φόρμα συμμετοχής.**

# Πρόγραμμα σεμιναρίων

Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2016

## 09:30-10:30 ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

**Μύθοι και αλήθειες για τις κλινικές μελέτες**

Συντονιστές: *Ζ. Γραμματόγλου, Α. Χριστοπούλου*

Σχολιαστές: *Σ. Αγγελάκη, Ζ. Σαριδάκη*

Τι είναι κλινική μελέτη. Γιατί να συμμετέχω;

Ομιλητής: *Ε. Σαλούστρος*

## 10:30-11:00 Η υλοποίηση του προγράμματος SPARC και η W4Life πλατφόρμα

Συντονιστές: *Σ. Αγγελάκη, Ε. Γαλάνη, Ε. Λινάρδου, Ζ. Σαριδάκη, Α. Χριστοπούλου, Α. Ψυρρή*

Ομιλήτριες: *Α. Ταραμπίκου, Σ. Κολοκοτρώνη*

Σχολιαστές: *Μ. Νικολαΐδη, Ζ. Γραμματόγλου*

## 11:00-16:00 Βιωματικά σεμινάρια διατροφής και άσκησης για ασθενείς με καρκίνο

### 11:00-12:30 Γνωριμία με τους συντελεστές -εισαγωγή στα σεμινάρια

Συντονιστές:

*Σ. Αγγελάκη, Ε. Γαλάνη, Ε. Λινάρδου,  
Ζ. Σαριδάκη, Α. Χριστοπούλου, Α. Ψυρρή*

Η διαχείριση της καθημερινότητας  
για τον ογκολογικό ασθενή  
και το περιβάλλον του

Ομιλητής: *Η. Βλάχος*

Η σημασία της διατροφής και της άσκησης  
στην πρόληψη του καρκίνου

Ομιλήτρια: *Α. Παπαγεωργίου*

Η σημασία της διατροφής  
κατά τη διάρκεια της θεραπείας

Ομιλήτρια: *Μ. Κογκόλη*

Η σημασία της διατροφής στην αποθεραπεία

Ομιλήτρια: *Ν. Βίδα*

Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή  
και οι υποστηρικτικές τεχνικές

Ομιλήτρια: *Ελ. Κανελλοπούλου*

### 12:30-16:00 Τρεις ομάδες συμμετεχόντων σε rotation στα βιωματικά σεμινάρια διάρκειας 1 ώρας το καθένα

#### Σεμινάριο Α:

Η σημασία της διατροφής

- στην πρόληψη του καρκίνου
- κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- στην αποθεραπεία

Συντελεστές:

*Α. Παπαγεωργίου, Μ. Κογκόλη, Ν. Βίδα*

#### Σεμινάριο Β:

Η σημασία της άσκησης

- στην πρόληψη του καρκίνου
- κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- στην αποθεραπεία

Συντελεστές:

*Ε. Κανελλοπούλου, Ε. Παπανικολάου, Θ. Μισιράς*

#### Σεμινάριο Γ:

Η σημασία της διαχείρισης του άγχους

- Εξερευνώντας υποστηρικτικές τεχνικές

Συντελεστές:

*Ε. Κανελλοπούλου, Α. Νταλαμάγκα, Α. Λυγούρα*

## ΦΟΡΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΤΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΟΝΟΜΑ: .....

ΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: .....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ..... ΚΙΝΗΤΟ: .....

ΠΟΛΗ: .....

EMAIL: .....