

2023년 3월

울산암생존자통합지지센터

프로그램 안내



- 신청기간 : 23. 2. 13.(월) ~ 선착순 마감
- 신청방법 : 1) 전화접수
2) 카카오톡 1:1 채팅
- 수강료 : 무료
- 문의 : ☎ 052) 250-8190~1
카카오톡 1:1 채팅
ID : 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
수면교육	3월 7일 10:00~11:00	수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
상지기능개선운동 (유방암생존자 대상)	3월 8일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동	온라인(ZOOM)
심리지지 (새로운 여정 시작하기)	3월 8일 14:00~15:30	주제 : 새로운 여정 시작하기 내 인생의 가치를 탐색하는 시간	울산대학교병원
영양 및 식생활 교육	3월 9일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간	온라인(ZOOM)
(마감)원예치유	3월 9일 14:00~15:00	식물을 매개로 하는 원예활동을 통해 아픈 마음을 달래고 자기긍정감을 회복시키는 시간	울산대학교병원
집단미술심리치료	3월 10일~ 매주 금요일 14:00~	3월 10일, 17일, 24일, 31일 총 4회기 진행(회기당 100분 소요)	울산대학교병원
복식호흡&점진적 근육 이완	3월 14일 10:00~11:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
복부근력강화운동 (복부 수술 암생존자 대상)	3월 15일 10:00~11:00	복부 수술 암환자를 위한 코어기능개선 운동	온라인(ZOOM)
두려움과 함께 나아가기	3월 15일 14:00~15:00	암생존자 스스로 암 재발에 대한 두려움을 인식하고 두려움에 대해 이해하는 시간	온라인(ZOOM)
3월 21일 3월 22일 3월 23일 3월 24일 3월 25일 3월 26일 3월 27일 3월 28일 3월 29일 3월 30일 3월 31일	3월 21일 3월 22일 3월 23일 3월 24일 3월 25일 3월 26일 3월 27일 3월 28일 3월 29일 3월 30일 3월 31일	안과려 피로의 증상과 위안을 위한 교육 (실습)바른 걷기	10:00~11:00 11:30~12:30

스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간
기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡
※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.