

2023년 9월

울산암생존자통합지지센터

프로그램 안내



- * 신청기간 : 23. 8. 14.(월) ~ 선착순 마감
- * 신청대상 : 암 치료를 마친 암생존자
- * 신청방법 : 1) 전화접수 1577-9740
2) 카카오톡 채널 1:1 채팅
ID : 울산암생존자통합지지센터
- * 수 강 료 : 무료

| 프로그램명 | 교육일시 | 교육내용 | 교육장소 |
|----------------------------|-----------------------|--|-----------|
| 새로운 여정 시작하기 (심리지지 프로그램) | 9월 6일 14:00~15:00 | 내 인생의 가치를 탐색하는 시간 | 온라인(ZOOM) |
| 수면위생교육 | 9월 4일 10:00~11:00 | 수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간 | 온라인(ZOOM) |
| 상지기능개선운동 (유방암생존자 대상) | 9월 6일 10:00~11:00 | 유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동 | 온라인(ZOOM) |
| 피로관리교육 | 9월 19일 10:00~11:00 | 암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간 | 온라인(ZOOM) |
| 영양 및 식생활 교육 | 9월 7일 10:00~11:00 | 암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간 | 온라인(ZOOM) |
| (대면) 원예치유 | 9월 14일 10:00~11:00 | 식물을 매개로 하는 원예활동을 통해 아픈 마음을 달래고 자기긍정감을 회복시키는 시간 | 울산대학교병원 |
| 복부근력강화운동 | 9월 13일 10:00~11:00 | 복부 수술 암환자를 위한 코어기능 개선 운동 (배뇨 및 배변 기능 개선에 도움) | 온라인(ZOOM) |
| 두려움과 함께 나아가기 | 9월 13일 14:00~15:00 | 암재발에 대한 두려움을 인식하고 두려움에 대해 이해하는 시간 | 온라인(ZOOM) |
| 복식호흡&점진적 근육 이완 | 9월 12일 10:00~11:00 | 복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간 | 온라인(ZOOM) |
| 푸드테라피 (약이 되는 음식만들기) | 9월 21일 10:00~11:00 | 배변활동이 힘든 암생존자를 위한 한끼 식사 만들기 | 온라인(ZOOM) |
| (대면) 바른 걷기 | 9월 27일 11:30~12:30 | 걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간 | 울산대학교병원 |

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 울산암생존자통합지지센터 카카오톡 채널에서 확인할 수 있습니다.

※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.