

2023년 7월 울산암생존자통합지지센터 프로그램 안내



★ 신청기간 : 23. 6. 19.(월) ~ 선착순 마감

★ 신청방법 : 1) 전화접수

2) 카카오톡채널 1:1 채팅

★ 수강료 : 무료

★ 문의 : ☎ 1577-9740

카카오톡채널 1:1 채팅

ID : 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
새로운 여정 시작하기 (심리지지 프로그램)	7월 5일 14:00~15:00	내 인생의 가치를 탐색하는 시간	온라인(ZOOM)
수면위생교육	7월 4일 10:00~11:00	수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
집단미술심리치료	7월 7일~ 매주 금요일 10:30~	7월 7일, 14일, 21일, 28일 총 4회기 진행(회기당 100분 소요)	울산대학교병원
상지기능개선운동 (유방암생존자 대상)	7월 5일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육 (대면) 원예치유	7월 6일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간	온라인(ZOOM)
복부근력강화운동	7월 13일 10:00~11:00	식물을 매개로 하는 원예활동을 통해 아픈 마음을 달래고 자기긍정감을 회복시키는 시간	울산대학교병원
두려움과 함께 나아가기	7월 12일 10:00~11:00	복부 수술 암환자를 위한 코어기능 개선 운동 (배뇨 및 배변 기능 개선에 도움)	온라인(ZOOM)
복식호흡&점진적 근육 이완	7월 12일 14:00~15:00	암재발에 대한 두려움을 인식하고 두려움에 대해 이해하는 시간	온라인(ZOOM)
피로관리교육 (대면) 바른 걷기	7월 11일 10:00~11:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
	7월 18일 10:00~11:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
	7월 26일 11:30~12:30	걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간	울산대학교병원

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡채널에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.

※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.