

ΟΑCCUS 16/5/2024

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα ΟΑCCUS απευθύνεται στους επιβιώσαντες από Καρκίνο ηλικίας 15-39 ετών

Ανοικτή εκδήλωση στο Νότιο Πάρκο

1. Άθληση (Παγώνη – Βανταράκης)

7:30-8:00μμ Ανοικτή γυμναστική για όλους (Yoga)
(Παγώνη Νατάσα)

Φωτογράφιση σε κολυμβητική δεξαμενή

2. Διατροφή (Βήχα-Βελισσάρη)

6:00-6:20μμ Η αξία και η σημασία της διατροφής μετά τη ΧΜΘ (Παρτσαλάκη Ιωάννα)

6:20-6:40μμ Ερωτήσεις-Απαντήσεις από το κοινό

Διανομή φυλλαδίων διατροφής

Αφίσα διατροφής, stand oaccus, λευκός πίνακας με σχεδιάγραμμα (infographic)

(Παρτσαλάκη Ιωάννα)

6:40-7:00μμ Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων (Ζαραβέλα Αλεξάνδρα)

7:00-8:00μμ Ας Μαγειρέψουμε! (Παπαχρήστου Σπύρος)

3. Ψυχολογική υποστήριξη (ομιλία και συζήτηση) (Ζωή και Μαρία)

7.00-7.30 μμ Ομιλία με συμμετέχοντες σε ομάδα

Περίγραμμα:

- **Διαλογισμός έναρξης (5 λεπτά):** άσκηση διαφραγματικής αναπνοής
- **Ομαδικό check-in (10 λεπτά):** Μια λέξη για το πως αισθάνονται οι συμμετέχοντες την παρούσα στιγμή, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.
- **Κύριο θέμα συζήτησης (10-20 λεπτά):** Πορεία επιβίωσης καρκίνου ή/και στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες-υποστήριξη (podcast, toolbox worksheets)- Ημιδομημένη συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις, τις εμπειρίες και τις ιδέες τους σχετικά με το θέμα.
- **Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση (5 λεπτά):** άσκηση αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν ένα συμπέρασμα, συναίσθημα, σκέψη

Υλικά: Πίνακας Μαρκαδόρου, post it

4. Φύση και βιωσιμότητα (περπάτημα στο Νότιο Πάρκο και φωτογράφιση)

