

*Elmélyeskedés!*

2014 AUG 21

BUS

28197-4/2014.

11/1

K.I.: KB

dr. :  
2014.  
07.  
28.  
KB

## Szakmai beszámoló

Az "Esély a gyógyulásra" Rákbetegek Győri Egyesületének célja, hogy szervezett formában segítséget nyújtson rákbetegségben szenvedő sorstársainknak a gyógyulásban, a betegséggel járó testi-lelki krízisek feldolgozásában, az emberi méltóság és életkedv megőrzésében.

Jelen pályázatunkban az alábbi programra kértük a támogatást.

- Rehabilitációs életmódtábor szervezése

GYŐR MEGYEI KÖZTITKÓSÁG VÁROS  
POLGÁRMESTERI HIVATAL  
HÁZÜZEMELTETÉSI OSZTÁLY  
IKTATÓ

Érkezett: 2014. JÚLI 28.

Ügyiratszám: 28.197-4

A programot sikerült megvalósítanunk betegtársaink nagy örömeire.

Felület:

Előadó: KB

Szám:

### Rehabilitációs életmódtábor megvalósítása

Tudjuk, hogy az egészséges életmódhoz a mozgás és az egészséges táplálkozás is hozzá tartozik. Ennek tudatában szerveztük meg 2014.04.18-tól 2014.06.24-ig életmódtáborunkat.

**Életmódtábor helye: Révfülöp Praxis nyaralóház és Kvasz apartman**

Tábor vezetője: Káposztáné Borsi Erzsébet egészségnevelő, gyógytornász, Etka jóga oktató

A tábor programjai között szerepelt a napi 4 óra torna.

A torna mellett a résztvevők előadásokat hallgathattak az egészséges táplálkozásról és életmódról, a relaxáció és a jóga-technikákról valamint csoportos foglalkozásokon vehettek részt (túrázás: Nordic Walkin bottal, Balatonban vízi torna és erő-felszabadító mozgásterápia és hastánc).

Pályázatnak köszönhetően sikerült beszereznünk Nordic Walking botokat, több túrát is szerveztünk – megnéztük Fülöp hegyi kilátót, felmentünk a Szigligeti várhoz és bejártuk a környéket.

A hastánc és az Etka jóga összecsengetése – Dudok Tímea Etka jóga oktató bevezetett minket a hastánc rejtelmeibe.

Részt vettünk a Tihanyi levendulanapokon is.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a beteg ki tudjon szakadni legalább egy hétre családi környezetből. Saját magával foglalkozzon. Megismerje mit tud tenni egészsége érdekében.

**Pályázatnak köszönhetően 14 fő vehetett részt ebben a táborban.**

Azt gondoljuk, hogy könnyebb a rákbetegséget legyőzni, ha minél több információval rendelkezünk - mi segítheti gyógyulásunkat a mindennapokban, mit tehetünk egészségünk helyreállításáért? A gyógyulás folyamatában való aktív, tudatos részvétel az életkedv fokozódását, az életminőség javulását és ezáltal a gyógyulási esélyt növelheti.

A rák egyes esetekben megelőzhető, a gyógyulás gyorsítható és teljessé tehető!

Köszönjük a támogatást.

Győr, 2014. július 25.

Tisztelettel:



Dr. Zaupper Tamásné  
Esély a Gyógyulásra  
Rákbetegek Győri Egyesülete  
elnöke

**ESÉLY A GYÓGYULÁSRA**  
RÁKBETEGEK GYŐRI EGYESÜLETE  
9028 Győr, Varga Katalin u. 16/c.  
Adószám: 18538672-1-08  
OTP: 11737007-20705790