



PINK CAMP

Propozycja dwudniowej agendy

Termin piątek 9.10.2026 – sobota 10.10.2026	Uczestniczki do 50 osób	WILGA część merytoryczna	Instytut Zdrowia część praktyczna
---	-----------------------------------	------------------------------------	---

LOGIKA ORGANIZACYJNA: Każdego dnia uczestniczki pozostają najpierw razem w przestrzeni konferencyjnej w Wildze, a następnie cała grupa przechodzi do Instytutu Zdrowia. Dzięki temu nie rozpraszamy uczestniczek pomiędzy obiektami i ograniczamy ryzyko zagubienia. W części praktycznej wszystkie osoby mają równolegle zaplanowane zajęcia.

DZIEŃ 1 – PIĄTEK, 9 PAŹDZIERNIKA 2026

WILGA – przyjazd i część merytoryczna

Godzina	Temat	Czas	Liczba osób	Miejsce	Prowadzący
12:00–12:45	Rejestracja uczestniczek, powitalny lunch i informacje organizacyjne	45 min	do 50	RÓWNICA/ WILGA	Zespół organizacyjny
12:45–13:00	Otwarcie Pink Camp i przedstawienie programu	15 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Organizatorzy
13:00–13:45	Stres pod kontrolą? Jak odzyskać równowagę po chorobie w świecie pełnym pośpiechu?	45 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Ewa Parvi Psycholog Ustroń Uzdrawisko
13:45–14:30	Neurofitness po chemioterapii. Praktyczny poradnik walki z chemobrain	45 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Andrea Podkańska Koordynator Psychologów, Ustroń Uzdrawisko
14:35–15:20	Siła proszenia o pomoc. Jak przełamać opór i zadbać o siebie	45 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Ewa Parvi Psycholog Ustroń Uzdrawisko
15:20–15:35	Przerwa i wspólne przejście do Instytutu Zdrowia	15 min	do 50	WILGA → Instytut Zdrowia	Zespół organizacyjny

Instytut Zdrowia – prezentacja i dwa równoległe warsztaty

Godzina	Temat	Czas	Liczba osób	Miejsce	Prowadzący
15:35–16:05	Prezentacja zmodernizowanej części Instytutu Zdrowia – dwie równoległe trasy zwiedzania	30 min	2 × 25	Instytut Zdrowia	2 przedstawicieli Instytutu Zdrowia
16:10–16:40	Grupa A: ćwiczenia grupowe Grupa B: trening autogeny / relaksacyjny	30 min	2 × 25	2 sale w Instytucie Zdrowia	Izabela Szczypior Magister fizjoterapii Ustroń Uzdrawisko Magdalena Drapich Psycholog, Ustroń Uzdrawisko
16:45–17:15	Grupa A: trening autogeny / relaksacyjny Grupa B: ćwiczenia grupowe	30 min	2 × 25	2 sale w Instytucie Zdrowia	Izabela Szczypior Magister fizjoterapii Ustroń Uzdrawisko Magdalena Drapich Psycholog, Ustroń Uzdrawisko
17:15–17:30	Podsumowanie pierwszego dnia i informacje organizacyjne	15 min	do 50	Instytut Zdrowia	Organizatorzy

PODZIAŁ GRUP: Grupa A i Grupa B liczą po maksymalnie 25 osób. Oba warsztaty odbywają się równolegle, a następnie grupy zamieniają się salami.

DZIEŃ 2 – SOBOTA, 10 PAŹDZIERNIKA 2026

WILGA – część merytoryczna

Godzina	Temat	Czas	Liczba osób	Miejsce	Prowadzący
8:30–8:45	Powitalna kawa i rozpoczęcie drugiego dnia	15 min	do 50	WILGA	Zespół organizacyjny
8:45–9:25	Neuropatia i zmęczenie onkologiczne	40 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Lek. Dariusz Danowski Lekarz rehabilitacji, Balneolog
9:25–9:55	Jak spać, aby się wyspać	30 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Katarzyna Gonciarz Pielęgniarka Oddziałowa w Sanatorium Równica Uzdrowisko Ustroń
9:55–10:40	Odżywianie po leczeniu raka piersi – nawyki wspierające zdrowie i długoterminową profilaktykę	45 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Michalina Oźga Dietetyk Uzdrowisko Ustroń
10:40–11:20	Terapia nietrzymania moczu i fizjoterapia uroginekologiczna po leczeniu onkologicznym	40 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Marta Sapeta, Magister fizjoterapii, Uzdrowiska Ustroń
11:20–11:35	Pytania do prowadzących i krótka przerwa	15 min	do 50	WILGA – przestrzeń konferencyjna	Prowadzący
11:35–11:50	Podział na pięć grup i wspólne przejście do Instytutu Zdrowia	15 min	5 × 10	WILGA → Instytut Zdrowia	Zespół organizacyjny

Instytut Zdrowia – pięć równoległych stacji warsztatowych

SYSTEM ROTACYJNY: Pięć grup po maksymalnie 10 osób pracuje równolegle na pięciu stacjach i co 25 minut przechodzi do kolejnego warsztatu. Każda grupa realizuje cały program do godz. 14:30.

Godzina	Temat	Czas	Liczba osób	Miejsce	Prowadzący
11:50–12:15	Rotacja 1 – grupy A–E rozpoczynają zajęcia na przypisanych stacjach	25 min	5 × 10	5 stanowisk w Instytucie Zdrowia	5 prowadzących
12:20–12:45	Rotacja 2 – przejście grup do kolejnych stacji	25 min	5 × 10	5 stanowisk w Instytucie Zdrowia	5 prowadzących
12:50–13:15	Rotacja 3 – przejście grup do kolejnych stacji	25 min	5 × 10	5 stanowisk w Instytucie Zdrowia	5 prowadzących
13:20–13:45	Rotacja 4 – przejście grup do kolejnych stacji	25 min	5 × 10	5 stanowisk w Instytucie Zdrowia	5 prowadzących
13:50–14:15	Rotacja 5 – ostatnia tura warsztatów	25 min	5 × 10	5 stanowisk w Instytucie Zdrowia	5 prowadzących
14:15–14:30	Podsumowanie i zakończenie Pink Camp	15 min	do 50	Instytut Zdrowia	Organizatorzy i prowadzący

Stacja	Temat warsztatu	Czas	Grupa	Miejsce	Prowadzący
1	Nauka automasażu	25 min	maks. 10	Sala fizjoterapii	Izabela Szczypior Magister fizjoterapii Ustroń Uzdrowisko
2	Edukacja dotycząca odzieży kompresyjnej: dobór, zakładanie i pielęgnacja	20 min + 5 min pytań	maks. 10	Sala warsztatowa	Drugi fizjoterapeuta / terapeuta obrzękowy
3	Ćwiczenia praktyczne wspierające terapię nietrzymania moczu i pracę dna miednicy	25 min	maks. 10	Sala ćwiczeń	Marta Sapeta, Magister fizjoterapii, Uzdrowiska Ustroń
4	Praktyczny neurofitness: ćwiczenia koncentracji i pamięci po chemioterapii	25 min	maks. 10	Sala warsztatowa	Andrea Podkańska Koordynator Psychologów, Ustroń Uzdrowisko
5	Warsztat: techniki i rytuały wspierające zdrowy sen	25 min	maks. 10	Sala warsztatowa	Katarzyna Gonciarz Pielęgniarka Oddziałowa w Sanatorium Równica Uzdrowisko Ustroń