



Zagrebačko
Dijabetičko
Društvo



3. – 6. listopada 2024.
Crvena Luka – Biograd na Moru

Program 11. Obiteljskog kampa

Četvrtak, 3. listopada 2024.

- **predviđen dolazak sudionika** u Crvenu Luku **oko 12:30 sati** – prijava i registracija sudionika te smještaj u sobe (pri registraciji obiteljima će biti podijeljene kratke brošure Kampa te predviđeni program, na kojima će na poleđini biti otisnuti logotipi partnera projekta).

Svaki dan Kampa obiteljima će biti dostupno po rasporedu:

- individualno psihološko savjetovanje s Ivonom Poljak, mag. psih.
- individualno psihološko savjetovanje s dr. sc. Marinom Grubić, prof. psih. (subota i nedjelja)
- individualno nutricionističko savjetovanje s Leom Šulc, univ. mag. nutr.
- individualno savjetovanje i plan tjelesnoga vježbanja s Matejom Zadavec, mag. cin.

12:45 sati – 13:00 sati

„KOKTEL DOBRODOŠLICE“

Predstavljanje partnera projekta te uvodna zahvala partnerima projekta te svim sudionicima

13:00 sati – 14:00 sati RUČAK

15:00 sati – 16:00 sati Predstavljanje obitelji

Uvodno predavanje za roditelje

16:00 sati – 17:00 sati

PREDAVANJE „Ranom prevencijom protiv predijabetesa i dijabetesa tipa 2“

prim.mr.sc. Manja Prašek, dr. med.

16:00 sati – 17:00 sati

RADIONICA međusobnog upoznavanja djece i tinejdžera

Ivona Poljak, mag. psih.

Nutricionizam

17:00 sati – 18:00 sati

RADIONICA za roditelje „Pravilna prehrana i izračun ugljikohidratnih jedinica u obrocima“

Lea Šulc, univ. mag. nutr. / prim.mr.sc. Manja Prašek, dr. med.

17:00 sati – 19:00 sati

RADIONICA za djecu i tinejdžere „Pravilna prehrana iz svakodnevnice“

18:00 sati – 19:00 sati međusobna razmjena iskustava roditelja na temu nutricionizma

- moderatori roditelji s iskustvom

19:00 sati – 20:00 sati VEČERA

Petak, 4. listopada 2024.

7:30 sati – 9:30 sati DORUČAK

10:00 sati – 12:30 sati SPORTSKA OLIMPIJADA – za roditelje i djecu svih uzrasta
voditeljica Mateja Zadavec, mag. cin.

13:00 sati – 14:00 sati RUČAK

Tjelesna aktivnost

15:00 sati – 16:00 sati

PREDAVANJE za roditelje i djecu svih uzrasta „**Tjelesna aktivnost za djecu i tinejdžere s dijabetesom**“

Mateja Zadavec, mag. cin.

16:00 sati – 18:00 sati NATJECATELJSKE IGRE „SURVIVOR“ – za roditelje i djecu svih uzrasta
- treneri i instruktori Škole preživljavanja u prirodi „**AGRAM**“

19:00 sati – 20:00 sati VEČERA

20:00 sati – 22:00 sata KARAOKE za roditelje i djecu

Subota, 5. listopada 2024.

7:30 sati – 9:30 sati DORUČAK

10:00 sati – 11:00 sati TJELOVJEŽBA – provedba aerobnih aktivnosti
voditeljica Mateja Zadravec, mag. cin.

Psihologija

11:30 sati – 12:30 sati

PREDAVANJE za roditelje „Podjela odgovornosti“

dr. sc. Marina Grubić, prof. psih., KBC Zagreb

11:30 sati – 12:30 sati

RADIONICA za djecu od 8 godina i tinejdžere „Kad nas roditelji ne vide“

Ivona Poljak, mag. psih., KBC Zagreb

12:30 sati – 13:00 sati međusobna razmjena iskustava roditelja na temu psihologije

13:00 sati – 14:00 sati RUČAK

Tehnologija

15:00 sati – 16:00 sati

PREDAVANJE „Ciljevi u liječenju“

doc. dr. sc. Lavinia La Grasta Sabolić, prim. dr. med., KBC Sestre milosrdnice

15:00 sati – 18:30 sati KREATIVNA RADIONICA „Vještine preživljavanja u prirodi“

za djecu od 8 godina i tinejdžere

- treneri i instruktori Škole preživljavanja u prirodi „AGRAM“

16:00 sati – 17:00 sati (predstavljanje tehnoloških proizvoda za dijabetes)

17:30 sati – 18:30 sati međusobna razmjena iskustava roditelja na temu tehnologije

- moderator roditelji s iskustvom

19:00 sati – 20:00 sati VEČERA

20:00 sati – 22:00 sati EDUKATIVNI KVIZ za roditelje i djecu

Nedjelja, 6. listopada 2024.

7:30 sati – 9:30 sati DORUČAK

10:00 sati – 11:00 sati TJELOVJEŽBA – provedba vježba snage
voditeljica Mateja Zadravec, mag. cin.

Prava

11:00 – 12:00 sati

PREDAVANJE „Prava i obveze”

- roditelji s iskustvom

11:00 sati – 12:00 sati KREATIVNA RADIONICA „Mala škola borilačkih vještina“

za djecu od 8 godina i tinejdžere

- treneri i instruktori Škole preživljavanja u prirodi „AGRAM“

12:00 – 13:00 sati KREATIVNA RADIONICA za djecu i tinejdžere „Dijabetes od A do Ž”

-moderatori

12:00 sati – 13:00 sati

PRAKTIČNA RADIONICA „Savjeti i trikovi“

-roditelji s iskustvom

13:00 sati – 14:00 sati RUČAK

14:15 sati – 14:30 sati

Zahvala na sudjelovanju svim sudionicima, predavačima i partnerima projekta

Odlazak