

## **Elämää sydämen apupumpun kanssa -kurssi, syksy 2024**



**pe-su 6.-8.9.2024** (Meri-Karina, Turku)

Kurssin tavoitteena on

- löytää voimavaroja ja keinoja omaan arkeen apupumpun kanssa
- pohtia yhdessä keinoja oman hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistamiseen
- jakaa kokemuksia vertaistueellisessa ryhmässä

### **Alustava ohjelma**

#### **Perjantai 6.9.2024**

klo 15 Tervetuloa kurssille

Tulokahvit

Tutustutaan toisiimme. Käydään yhdessä läpi mitä tavoitteita ja toiveita ryhmäläisillä on kurssille.

klo 17.30 Päivällinen

klo 19.00 Vapaata yhdessäoloa ja iltapala

#### **Lauantai 7.9.2024**

Aamupala

9.30–11.30

Kun minä/läheiseni sairastui

Vertaisohjaajan kokemuksia

Keskustelua ryhmissä

12.00 Lounas

Lounaan jälkeen mahdollisuus lepo hetkeen ja/tai ulkoilua/ yhdessä tekemistä

15 Iltapäiväkahvit

15.00–17.00 Sairaus arjessa, mikä on muuttunut, mikä ei ole muuttunut?

Mistä minä saan / me saamme voimavaroja arkeen?

17.30 Päivällinen

19.00 Vapaata yhdessäoloa ja iltapala

## **Sunnuntai 8.9.2024**

Aamupala

9.30-11:30 Mikä tukee minun/meidän hyvinvointiamme ja jaksamista

Tietoa ja työkaluja hyvinvoinnin tueksi

Arjen valinnat hyvinvoinnin tukena

12.00 Lounas

13.00–14.30 Mistä saan/saamme tarvittaessa apua?

Mitä otan kurssilta mukaan omaan arkeeni? Mitä voisin/voisimme kokeilla?

15.00 Lähtökahvit

Hyvää kotimatkaa