

Elämää sydänsairauden kanssa

Päivä 1, aloitus klo 10

Tervetuloa kurssille

- aloitus ja tutustuminen
- Sydänyhteisön esittely
- omat- ja ryhmän tavoitteet

Lounas

Lääkehoito ja omaseuranta

Päiväkahvi ja majoittuminen

Yhteinen liikunta

Ravitsemus

Päivällinen

Yhteinen iltaohjelma

.....

Päivä 2

Aamiainen

Omatoiminen liikunta

Aamiainen

Yhteinen liikunta

Lepo ja mieli

Päiväkahvi

Oman elämän palaset

Päivällinen

Yhteinen iltaohjelma

.....

Päivä 3**Aamiainen**

Muutos ja miten tästä eteenpäin

Yhteenveto

Lounas

Kurssi päättyy

Turvallista kotimatkaa!