

Voi hyvin sydänsairauden kanssa

Päivä 1, aloitus klo 10

Tervetuloa kurssille

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

Lounas

Elämän haasteista eteenpäin

- oma tarina
- odotukset kurssille

Päiväkahvi ja majoittuminen

Mistä tekijöistä koostuu oma hyvinvointini

Päivällinen

Yhteinen iltaohjelma

////////////////////////////////////

Päivä 2

Aamiainen

Itselle tärkeät asiat ja ajankäyttö omassa arjessa- Arvoanalyysi

Lounas

Omat vahvuuteni

Päiväkahvi

Voimavarat hyvinvoinnin tukena

Päivällinen

Yhteinen iltaohjelma

////////////////////////////////////

Päivä 3

Aamiainen

Miten tästä eteenpäin

Lounas

Kurssi päättyy

Turvallista kotimatkaa!