



**SATAKUNNAN
SYDÄNPIIRI RY**

Voi hyvin! Sydänliiton kurssi

19.5. - 21.5.2022 Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää

OHJELMA

Torstai, 19.5.2022

- 9.00–9.30 Ilmoittautuminen
- 9.30–11.00 Kurssin avaus ja esittäytyminen
- 11.00–12.00 Odotukset kurssille
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.00–13.30 Lepotauko
- 13.30–14.30 Mietitään hyvinvoinnin osatekijöitä ryhmässä
- 14.30–15.30 Hyvinvoinnin osatekijät, harjoitteita
- 15.30–16.00 Kahvi
- 16.00–17.00 Omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen
- 17.15–18.15 Päivällinen
- 18.15–19.00 Lepotauko
- 19.00–20.00 Ulkoilu / kylpylän käyttö
- 20.00–20.30 Iltapala

Perjantai, 20.5.2022

- 8.00–9.00 Aamiainen
- 9.00–11.00 Elämänhaasteista eteenpäin, vertaistukihenkilö
- 11.00–12.00 Itselle tärkeät asiat ja ajankäyttö omassa arjessa-arvoanalyysi
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.15–14.15 Sopeutuminen sydänsairauteen
- 14.15–15.00 Tavoitteet
- 15.00–15.30 Kahvi
- 15.30–16.00 Lepo/ ulkoilu / luonnon tarkkailu
- 16.00–17.00 Voimavarat hyvinvoinnin tukena
- 17.00–18.00 Päivällinen
- 18.30–21.30 Yhdessäoloa, keskusteluja, vapaata ohjelmaa ja iltapala

Lauantai, 21.5.2022

- 8.00–9.00 Aamiainen
- 9.00–10.00 Tunnot kolmannen päivän aamuna, sanataide
- 10.00–11.00 Aktiivisten palautumismenetelmien harjoittelu
- 11.00–12.00 Paluu omiin vahvuuksiin ja jatkosuunnitelma, miten tästä eteenpäin
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.00–14.00 Sydänjärjestön toiminta
- 14.00–15.00 Kurssin päätös

Kurssilla mukana sairaanhoitaja Terhi Saari-Hannibal ja vertaistukihenkilö.