

**Elämää
sydänsairauden
kanssa
-kurssi
sepelvaltimotautiin
sairastuneille ja heidän
läheiselleen**

13-15.10.2022

Kalajoki Resort & Spa Hotel
Sani
Jukupolku 5, Hiekkasärkät
Kalajoki

Kurssin vastaava: Raija
Keski-Sämpi
sairaanhoitaja

Torstai 13.10

*Kokoontuminen vastaanotossa
klo 10.00*

*10.00 Kurssin avaus
- tutustumista
- omat tavoitteet kurssille*

12.00 Lounas

*13.00 Sepelvaltimotauti ja sen
omahoito*

14.30 Kahvi

Majoittuminen

*15.30 Sydänterveellinen
ravitsemus*

17.00 Päivällinen

Ulkoilua, saunat/uimahalli

20.00 Iltapala

Perjantai 14.10

Aamupala 7-9.30

*9.00 Kehonkoostumusmittaus
kaikille*

10.00 Palautteet mittauksesta

11.00 Ulkoilua

12.00 Lounas

*13.00 Vertaistukihenkilö;
minun tarinani*

14.00 Kahvi

*14.30 Keskustelua ryhmissä
sairastuneet/ läheiset*

*16.30 Keskustelujen
yhteenveto*

17.00 Päivällinen

Ulkoilua/ saunat/ uimahalli

20.00 Iltapala



Lauantai 15.10

Aamupala 8-10

*9.00 Minä liikkujana
- arvio omasta liikunnasta*

10.30 Huoneiden luovutus

*11.00 Sydänyhteisön tarjoama
tuki*

*-Miten tästä eteenpäin- - -
mitä sain evääksi*

n. 12.00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!

*” Omaa tietämystään voi kasvattaa,
joko opiskelemalla, joka on työläintä
tai mietiskelyllä, joka on jalointa tai
kokemuksella, joka on katkerinta”
- kiinalainen sananlasku-*