

Elämää sydänsairauden kanssa. Sydänliiton kurssi

6.- 8.10.2022 Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

OHJELMA

Torstai 6.10.

Klo 11-12	Ilmoittautuminen
Klo 12-13	Lounas ja majoittuminen
Klo 13-14:30	Tutustuminen, oma tarina
Klo 14:30-15	Kahvi
Klo 15-17	Tutustuminen jatkuu, odotukset kurssille Vertaistuki arjen tukena
Klo 17-18	Päivällinen
Klo 18-19	Sopeutuminen sydänsairauteen
Klo 19 ->	Vapaata ohjelmaa

Perjantai 7.10.

Klo 8-9	Aamiainen
Klo 9-12	Sepelvaltimotaudin hoito ja voinnin seuranta Tukeminen muutoksessa –riskitekijät Tukeminen muutoksessa –sydänystävällinen ravinto
Klo 12-13	Lounas
Klo 13-14:30	Tukeminen muutoksessa –lepo ja rentoutuminen
Klo 14:30-15	Kahvi
Klo 15-17	Sydänsairastuneen liikunta (sis. ohjatun liikunnallisen toiminnan)
Klo 17-18	Päivällinen
Klo 18-19	Oma elämän palaset muuttuneessa arjessa
Klo 19-21:30	Yhdessäoloa, keskusteluja, vapaata ohjelmaa ja iltapala Saunaosastolla

Lauantai 8.10.

Klo 8-9	Aamiainen
Klo 9-10	Arkielämän kysymyksiä
Klo 10-12	Oman hyvinvoinnin tekijät. Miten tästä eteenpäin?
Klo 12-13	Lounas
Klo 13-14	Sydänjärjestön toiminta ja kurssin päätös

Kurssi päättyy, turvallista kotimatkaa!

Kurssin vastuuvetäjänä sh, seksuaalineuvoja Mari Katajisto ja vertaistukihenkilö