



## **VOI HYVIN -PERHEKURSSI SYDÄN- JA KEUHKOSIIRROKKAILE, SYDÄMEN APUPUMPUN KÄYTTÄJILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN**

Perjantai 18.11. – sunnuntai 20.11.2022

Paikka Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640, Turku

### **Perjantai 18.11.2022**

<b>18.30</b>	Tervetuloa Turkuun!
<b>18.45</b>	Voi hyvin -kurssin tavoitteet ja esittäytymiset
<b>19.30</b>	Päivällinen

### **Lauantai 19.11.2022**

#### **Aamupala**

<b>09.30</b>	Joogahetki, ohjaajana Katja Heikkiläinen, vaihtoehtona kylpylä
<b>10.45</b>	Tauko ja ulkovaatteet päälle
<b>11.00</b>	Kulttuurikävely Ruissalossa, vetäjänä naapurissa mökkeilevä Johanna Reiman
<b>12.30</b>	Lounas
<b>13.30</b>	Miten suhtaudun terveyteeni, läheisiini, elämäni, lehtori, projektipäällikkö Minna Salakari, keskustelua, Turun ammattikorkeakoulu Oy
<b>15.00</b>	Iltapäiväkahvit
<b>15.30</b>	Digiklinikka: Teams ja monet muut
<b>16.15</b>	Turvallinen ruoka – arjen elintarvikehygieniaa, professori Johanna Björkroth, Helsingin yliopisto
<b>17.00</b>	Omaa aikaa / ulkoilua / kylpylä
<b>18.30</b>	Päivällinen ja iloista yhdessäoloa

### **Sunnuntai 20.11.2022**

#### **Aamupala**

<b>9.30</b>	Kotitalousopettaja, entinen Amandis Oy:n yrittäjä Sirpa Ruohonen: Ruoka ilon lähteenä
<b>10.30</b>	Keskustelua ryhmissä hyvinvoinnista ja voimavaroista, keskustelujen purku
<b>11.45</b>	Millaisia eväitä sain hyvinvointiini?
<b>12.00</b>	Huoneiden luovutus
<b>12.15</b>	Lounas ja turvallista kotimatkaa!