

Elämää sydänsairauden kanssa –kurssi 2023

Päivä 1

11:30 Tervetuloa kurssille

- Kurssin yhteinen aloitus, sydänyhteisön esittely, jakautuminen ryhmiin

12:00 Lounas

13:00 Tutustuminen, omat- ja ryhmän tavoitteet

14:00 Vertaistukihenkilön tarina/vertaistukitoiminnan esittely

14.30 Päiväkahvi ja majoittuminen

15.00-16.15 Lääkehoito, omaseuranta ja itsehoito

16.30 Yhteinen liikunta (ulkona tai sisällä)

17.30 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa

Iltapala

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

Päivä 2

Aamiainen

9.00-10.15 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

10.30 Yhteinen liikunta (kävely tai kuntosali)

11.30 Lounas

12.30 Mistä tukea sairastumisen jälkeen - pienryhmäkeskustelut

14.00 Päiväkahvi

14.30-16:15 Voimavarat arjessa

16.30 Rentoutuminen

17.00 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa

Iltapala

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

Päivä 3

Aamiainen

9.00 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

Miten tästä eteenpäin – omat tavoitteet

11.00 Kurssin yhteenveto

11.30 Lounas ja huoneiden luovutus

Kurssi päättyy

Turvallista kotimatkaa!