



KARPATIAT RY

Elämää sydänlihassairauden kanssa – teemana liikkuminen

5.–7.6.2023 Kuortaneen urheiluopisto, Opistotie 1, 63100 Kuortane

OHJELMA

Maanantai 5.6.2023

14.00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
14.30–16.00	Tulokahvit, tutustuminen & odotukset ja tavoitteet
16.00–16.30	Tauko
16.30–17.30	Päivällinen
17.30–18.00	Lepotauko
18.00–19.00	Minä liikkujana, mistä liikkeelle?
19.00–20.00	Vapaavalintainen: lepo / ulkoilu / luonnontarkkailu / muu
20.00–20.30	Iltapala

Tiistai 6.6.2023

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–10.00	Sydänjärjestö liikuttaa: vertaistukihenkilön tarina ja kokemukset liikkumisesta, Sydänjärjestön toiminta,
10.00–10.15	Rentoutuminen
10.15–11.30	Turvallinen ja tehokas liikunta
11.30–12.30	Lounas
12.30–13.00	Lepotauko

13.00–14.00	Eri liikkumisen muotoihin tutustuminen
14.00–14.30	Kahvi
14.00–15.00	Unelmien arki
15.00–15.30	Lepotauko
15.30–16.30	Tanssiliikkumisen kokeilu tai omavalintainen tekeminen
16.30–17.30	Päivällinen
17.30–18.30	Lepotauko
18.30–20.00	Yhdessä oloa, keskustelua, vapaata ohjelmaa
20.00–20.30	Iltapala

Keskiviikko 7.6.2023

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–9.30	Tunnot kolmannen päivän aamuna
9.30–10.15	Ohjattu kiertoharjoittelu ja venyttely
10.15–10.30	Tauko
10.30–11.30	Miten tästä eteenpäin? Oma suunnitelma, yhteenveto ja loppukeskustelu
11.30–12.00	Huoneiden luovutus
12.00–13.00	Lounas
13.00	Kurssi päättyy