

Elämää sydänsairauden kanssa-kurssi Santasport Rovaniemi

Päivä 1

- Klo 12 Tervetuloa kurssille!
- Ryhmän muodostus, tervehdys
- Klo 12.30 Lounas
- Klo 13.00 Kokoon tuleminen yhteistiloihin
- Tutustuminen, yleiset asiat
 - Tiloihin tutustuminen
 - omat ja ryhmän tavoitteet
- Klo 14.30 Vertaistukitoiminnan esittely
- Vertaistukihenkilön tarina
- Klo 15.00 Päiväkahvit
- Klo 15.30 Elämäntavat osana sairauden hoitoa
- Klo 17.00 Kehonkoostumusmittaus
- Klo 18 Päivällinen, vapaata iltaohjelmaa
- Klo 20.00 Iltapala

Päivä 2

- Klo 8.00–9.00 Aamupala
- Klo 9.00–10.15 Elämäntavat osana sairauden hoitoa
- Klo 10.30–11.30 Yhteinen kävely sään salliessa
- Klo 12.00–13.00 Lounas
- Klo 13.00–14.30 Mistä tukea sairastuneelle? -pienryhmäkeskustelut
- Klo 15.00 Päiväkahvit
- Klo 15.30 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

Klo 17 Venyttely, rentoutus

Klo 18 Päivällinen, vapaata iltaohjelmaa/kylpylä/kuntosali

klo 20 Iltapala

Päivä 3

Klo 8.00–9.00 Aamupala

Klo 9.00–11.00 Oman elämän palaset

- Miten tästä eteenpäin?
- Kurssin yhteenveto

Klo 11.00 Lounas

Klo 12.00 Kotiinlähtö, turvallista kotimatkaa!