

**Elämää sydänsairauden kanssa – kurssi sepelvaltimotautia sairastaville joko yksin tai läheisen kanssa**

 **OHJELMA**

 **26.-28.5.2023 Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane**

 Vastuuvetäjä Tuula Vimpeli 040 8432876

 Vertaisvetäjä Tero Mäenpää 050 3805587

 Aamiainen lauantaina ja sunnuntaina klo 7–10 Eppula, lounaat ja päivälliset joko Ravintola

Aalto tai Eppula

 Uimahalli ja palautumiskeskus avoinna pe klo 17–21 ja la klo 14–18, avainkortilla pääsee sisään
 Kokoustilana Luentosali 1, hotellin 2. krs

Elämää sepelvaltimotaudin kanssa ohjelmaosiot sisältävät mm. Sydänliiton luento sepelvaltimotaudista, omahoidosta, elintavoista, voimavaroista ja henkisestä jaksamisesta, ravitsemuksesta ja arjesta sepelvaltimotaudin kanssa.

**Perjantai 26.5. Paikka**

12.00 Lounas Eppula tai Aalto

13.30 Aloituskahvit, kurssikäytänteet luentosali 1

15.00 Majoittuminen ravintolan kioski

 15.30– Tarinamme luentosali 1/

 voimistelusali

17.00 Päivällinen Eppula

18.00- Yhteinen illanvietto ja saunailta, lähtö klo 18 ulko-ovelta. Rantasauna

20.20 Sään salliessa aluksi kevyt liikuntatuokio rantasaunan lähellä tai rentoutus

sisällä. Pyyhe mukaan. Saa uida!

20.30 Iltapala Tassi

**Lauantai 27.5.**

8.30 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa

-pienryhmät läheisille ja sairastuneille aikaisintaan klo 10.00 (toisena tilana toisen ryhmämme luentosali)

11.30 Lounas Eppula

12.30 Liikuntaluento sydänft Heidi Mahrberg

13.30 Luonto kuntosalina Heidi Mahrberg ulkona 14.45 Päiväkahvi Tassi jonka jälkeen halukkaat voivat hetkeksi kokoontua luentosaliin 1.

 Paikalla myös vertainen Tero

17.00 Päivällinen Eppula

 Omaa aikaa

20.00 Iltapala Tassi

**Sunnuntai 28.5.**

9.00 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa luentosali 1

11.00 Lounas Eppula

12.00 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa luentosali 1

13.00 Mitä sain evääksi? Järjestö tukenasi Terveyskylä, Lomajärjestöt luentosali 1

14.15 Lähtökahvit

Hyvää ja turvallista kotimatkaa😊