**Elämää sydänsairauden kanssa-kurssi Kalajoki**

**Päivä 1**

Klo 12 Tervetuloa kurssille!

* Ryhmän muodostus, tervehdys

Klo 12.30 Lounas

Klo 13.00 Kokoontuminen 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!