**ALUSTAVA OHJELMA**

**Elämää sydänsairauden kanssa**

**- kurssi työikäisille sepelvaltimotautipotilaille yksin tai läheisen kanssa**

**15.-17.9.2023 Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa**

Aamupala lauantaina ja sunnuntaina majoittuville klo 7.00 alkaen Ravintola Pata ja Pannu

Kuntosalin ja kylpylän käyttö: Pe–la   09.00–21.00, Su-to 9.00–20.00

Aamupalat, lounaat ja päivälliset Ravintola Pata ja Pannu

Päiväkahvit ravintolassa

**OHJELMA**

**Perjantai 15.9.**

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Kurssin aloitus ja ohjeistus, kurssipaikka tutuksi kurssitila

 Tarinamme ja tavoitteemme

14.30 Päiväkahvit Pata ja Pannu

15.00 Tarinamme ja tavoitteemme jatkuu tai luento kurssitila

17.00 Päivällinen Pata ja Pannu

18.15 Lähtö Rantasaunalle ulko-ovien edestä

 pieni liikuntahetki ulkona, Illanvietto Rantasaunalla (mahdollisuus saunoa ja uida)

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Lauantai 16.9.**

klo 7.00 alkaen aamiainen

08.30 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa: sepelvaltimotauti kurssitila

10.00 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa: mielen hyvinvointi, voimavarat kurssitila

11.30 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa: liikuntaluento kurssitila ja

ja liikuntaa voimistelusali kylpylän päädyssä

15.00 Päiväkahvi Pata ja Pannu

15.45 Vapaaehtoinen kehonhuolto / luonto kuntosalina ulkona (max. 45 min)

 Lähtö klo 15.45 ulko-ovelta

17.00 Päivällinen Pata ja Pannu

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Sunnuntai 17.9.**

09.00 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa: sydänterveellinen ruokavalio kurssitila

10.30 Elämää sepelvaltimotaudin kanssa: omahoito kurssitila

11.45 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Mitä sain evääksi? Miten tästä eteenpäin? Järjestö tukenasi kurssitila

14.30 Päiväkahvi Pata ja Pannu

Kiitos, kun olit mukana <3

Hyvää ja turvallista kotimatkaa kaikille!

-