



KARPATRIAT RY

ELÄMÄÄ SYDÄNLIHASSAIRAUDEN KANSSA

21.–23.9.2023 Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

OHJELMA:

Torstai, 21.9.

Aloitamme kurssin **klo 14.00** tulokahvilla

Aluksi tutustumme toisiimme ja käymme läpi kurssin tavoitteita. Voit miettiä etukäteen, mitä tavoitteita sinulla on kurssille. Keskustellaan yhdessä ja sovitaan, miten asioihin haetaan ratkaisuja. **Ota tutustumista varten mukaasi joku kuva, joka kertoo sinusta.** Kuvassa voi olla esimerkiksi sinulle tärkeä tekeminen, tärkeä paikka tai maisema.

17.30 Päivällinen

18.30 Tutustumista ja yhdessäoloa

20.00 Iltapala

Perjantai, 22.9.

Aamiainen

9.00–12.00 Mitä sairaus on tuonut elämääni?

12.00 Lounas

13.00–14.30 Minun elämäni voimavarat (sään salliessa ulkona kävellen)

14.30 Kahvi

15.00–17.00 Miten hoidan sairauttani arjessa? (Mahdollisuus läheisten omaan osuuteen)

17.00 Päivällinen

20.00 Iltapala

Lauantai, 23.9.

Aamiainen

9.00–11.30 Terveysttäni ja hyvinvointiani tukevat asiat

11.30 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas

13.00–14.00 Miten tästä eteenpäin? Kurssin päätös, hyvää kotimatkaa!

Kurssilla mukana sairaanhoitaja Terhi Saari-Hannibal ja vertaistukihenkilö Kirsi Pönkänen