

Elämää sydänsairauden kanssa

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 Venyttely, rentoutus

Klo 17.30–20.00 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 17.00 Venyttely, rentoutus

Klo 17.30–20.00 Päivällinen, vapaata iltaohjelmaa/kylpylä/kuntosali

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!