



KARPATIAT RY

## Elämää sydänlihassairauden kanssa – teemana liikkuminen

**27.–29.6.2024 Kuortaneen urheiluopisto, Opistotie 1, 63100 Kuortane**

### OHJELMA

#### Torstai 27.6.2024

14.00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
14.30–16.00	Tulokahvit, tutustuminen & odotukset ja tavoitteet
16.30–17.30	Päivällinen
18.00–19.00	Turvallinen ja tehokas liikunta
19.00–20.00	Minä liikkujana, mistä liikkeelle?
20.00–20.30	Iltapala

#### Perjantai 28.6.2024

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–11.30	Sydänjärjestö liikuttaa: vertaistukihenkilön tarina ja kokemukset liikkumisesta, Sydänjärjestön toiminta
11.30–12.30	Lounas
13.00–14.00	Lajikokeiluja
14.00–14.30	Kahvi
14.00–16.00	Lajikokeiluja
16.30–17.30	Päivällinen
18.30–20.00	Yhdessä oloa, keskustelua, vapaata ohjelmaa
20.00–20.30	Iltapala

## Lauantai 29.6.2024

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–9.30	Tunnot kolmannen päivän aamuna
9.30–10.15	Rentoutuminen
10.30–11.30	Miten tästä eteenpäin? Oma suunnitelma, yhteenveto ja loppukeskustelu
11.30–12.00	Huoneiden luovutus
12.00–13.00	Lounas
13.00	Kurssi päättyy

-