**ALUSTAVA OHJELMA**

**Elämää sydänsairauden kanssa**

**7.–9.6. Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa**

Tämä sydänkurssi on ensisijaisesti suunnattu äskettäin rytmihäiriötahdistimen (ns. iskevän tahdistimen) saaneille tai äskettäin sepelvaltimotautiin sairastuneelle ja heidän läheisilleen.

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 7.6.**

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Kurssin aloitus ja ohjeistus, kurssipaikka ja ohjaajat tutuksi

 Ryhmien jako

 Tarinamme ja tavoitteemme

14.30 Päiväkahvit Pata ja Pannu

 majoittuminen (mikäli ei nyt mahdollista niin sitten ennen päivällistä)

15.00 Tarinamme ja tavoitteemme jatkuu tai keskustelua

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 8.6.**

klo 7.00 alkaen aamiainen

09.00 Elämää sydänsairauden kanssa: Mielen hyvinvointi, voimavarat

11.30 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Elämää sydänsairauden kanssa: Mielen hyvinvointi jatkuu

15.00 Päiväkahvi Pata ja Pannu

15.30 Elämää sydänsairauden kanssa: liikunta

17.00 Päivällinen Pata ja Pannu

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Sunnuntai 9.6.**

09.00 Elämää sydänsairauden kanssa: sydänterveellinen ruokavalio

 Elämää sydänsairauden kanssa: omahoito, lääkehoito

11.45 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Mitä sain evääksi? Miten tästä eteenpäin? Järjestö tukenasi

14.30 Päiväkahvi Pata ja Pannu

Kiitos, kun olit mukana <3 Hyvää ja turvallista kotimatkaa kaikille!



-