SYDÄNLIITTO
Etelä-Suomi

Elämää sydänsairauden kanssa –kurssi 2024

Päivä 1

11:30 Tervetuloa kurssille

- Kurssin yhteinen aloitus, sydänyhteisön esittely, jakautuminen ryhmiin

12:00 Lounas

13:00 Vertaistukihenkilön tarina/vertaistukitoiminnan esittely

13.30 Tutustuminen, omat- ja ryhmän tavoitteet

14.30 Päiväkahvi ja majoittuminen

15.00-16.15 Sydänsairaudet, lääkehoito ja omaseuranta

16.30 Yhteinen liikunta (ulkona tai sisällä)

17.30 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa

Iltapala

,,,