



**SATAKUNNAN  
SYDÄNPIIRI RY**

## **Sydänliiton kurssi Elämää sydänsairauden kanssa**

**20.-22.9.2024 Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää**

### **OHJELMA**

#### **Perjantai, 20.9.**

- 10.00 Ilmoittautuminen Kunnonlähteellä, majoittuminen
- 11.00–12.00 Kurssin avaus, odotukset kurssille
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.00–13.30 Lepotauko
- 13.30–15.30 Elämänhaasteista eteenpäin, vertaistukihenkilö
- 15.30–16.00 Kahvi
- 16.00–17.00 Omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen
- 17.15–18.15 Päivällinen
- 18.15–19.00 Lepotauko
- 19.00–20.00 Ulkoilu / kylpylän käyttö
- 20.00–20.30 Iltapala

#### **Lauantai, 21.9.**

- 8.00–9.00 Aamiainen
- 9.00–12.00 Sopeutuminen sydänsairauteen
- 12.00–13.00 Lounas
- 14.00–15.00 Tavoitteet
- 15.00–15.30 Kahvi
- 15.30–17.00 Lepo/ ulkoilu / luonnon tarkkailu
- 17.00–18.00 Päivällinen
- 18.30–21.30 Yhdessäoloa, keskusteluja, vapaata ohjelmaa ja iltapala

#### **Sunnuntai, 22.9.**

- 8.00–9.00 Aamiainen
- 9.00–10.00 Tunnot kolmannen päivän aamuna, sanataide
- 10.00–11.00 Aktiivisten palautumismenetelmien harjoittelu
- 11.00–12.00 Sydänjärjestön toiminta

12.00–13.00 Lounas

13.00–14.00 Miten tästä eteenpäin, kurssin päätös

Kurssilla mukana sairaanhoitaja Terhi Saari-Hannibal ja vertaistukihenkilö.