

**Elämää 10+ vuotta sydän- tai keuhkonsiirron jälkeen**  
**pe-su 14.-16.3.2025** (Imatran kylpylä, Imatra)



**Perjantai 14.3.2025**

- |       |  |
|-------|--|
| 12.00 | Lounas   |
| 13.00 | Kurssin aloitus: käytännön asiat, tutustumista                             |
| 14.00 | Päiväkahvi<br>Majoittuminen viim. klo 16.00                                |
| 15.00 | Keskustelua: Kun siirrosta aikaa 10+ vuotta                                |
| 17.00 | Päivällinen<br>Mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen<br>Vapaata yhdessäoloa |
| 20.00 | Kevyt iltapala   |

**Lauantai 15.3.2025**

- |        |   |
|--------|---|
| 08.00- | Aamiainen   |
| 09.00  | Teemana mielen hyvinvointi ja jaksaminen  |
| 10.30  | Kevyttä liikuntaa   |
| 12.00  | Lounas  |
| 14.00  | Voimavarojen pohdintaa luovin menetelmin<br>Yhteinen kävely lähiympäristöön tai lepoa |
| 17.00  | Päivällinen<br>Mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen<br>Vapaata yhdessäoloa            |
| 20.00  | Kevyt iltapala  |

**Sunnuntai 16.3.2025**

- |        |   |
|--------|---|
| 08.00- | Aamiainen   |
| 09.00  | Käytäntöjä arkeen hyvinvoinnin tueksi                       |
| 10.30  | Kurssin yhteenvetokeskustelu, yhdistyksen kuulumisia        |
| 11.30  | Lounas ja uloskirjautuminen<br>Kurssi päättyy, kotiin lähtö |