

Alustava ohjelma (muutokset mahdollisia):**Perjantai 16.5.2025**

- 14.00 Tervetuloa kurssille / Tulokahvit
Tavoitteet ja toiveet kurssille
Tutustutaan toisiimme
- 17.30 Päivällinen
- 19.00 Vapaata yhdessäoloa ja iltapala

Lauantai 17.5.2025

Aamupala

- 9.30–11.30 Kun minä / läheiseni sairastui
Vertaisohjaajan kokemuksia
Keskustelua ryhmissä
- 12.00 Lounas
Lounaan jälkeen mahdollisuus lepo hetken ja/tai ulkoilua / yhdessä tekemistä
- 15.00 Iltapäiväkahvit
- 15.00–17.00 Sairaus arjessa, mikä on muuttunut, mikä ei ole muuttunut?
Mistä minä saan / me saamme voimavaroja arkeen?
- 17.30 Päivällinen
- 19.00 Vapaata yhdessäoloa ja iltapala

Sunnuntai 18.5.2025

Aamupala

- 9.30-11.30 Mikä tukee minun / meidän hyvinvointiamme ja jaksamista
Tietoa ja työkaluja hyvinvoinnin tueksi
Arjen valinnat hyvinvoinnin tukena
- 12.00 Lounas
- 13.00-14.00 Mistä saan / saamme tarvittaessa apua?
Mitä otan kurssilta mukaan omaan arkeeni?
Lähtökahvit – Hyvää kotimatkaa