

# Kurssiohjelma

Kurssin nimi: Elämää sydänsairauden kanssa – tunne itsesi ja voi hyvin

Kurssin ajankohta: 20.-22.11.2025

Kurssipaikka: Hotel Kajanus

Kurssipaikan yhteystiedot: Hotel Kajanus, Koskikatu 3, 87200 Kajaani

Puh: 010 230 5400

[info@hotelkajanus.fi](mailto:info@hotelkajanus.fi)

## I päivä, klo 13.00–20.00

13.00–15.00 Kahvi/tee, tervetuloa, tutustuminen (tälle varataan reilusti aikaa), turvallisen tilan periaatteet, odotukset ja toiveet, käytännön asiat.

15.15–17.00 Teemana omat vahvuudet ja voimavarat.

17.00–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Teemana tunteet ja tunnetaidot.

Iltapala

## II päivä, klo 9.00–17.00 sekä illanvietto

Aamiainen

9.00–12.00 Teemana fyysiset terveyden osatekijät, ja omat arvot sekä päivittäiset valinnat arjen eri ympäristöissä.

12.00–13.00 Lounas

13.00–15.00 Teemana selviytymiskeinot elämän muutoksissa ja haasteissa.

15.00–15.30 Tauko (kahvi, tee)

15.30–17.00 Teemana omat harrastukset, rentoutumisen ja palautumisen keinot.

17.00–18.00 Päivällinen

Yhteinen illanvietto ja iltapala.

## III päivä, klo 9.00–13.00

Aamiainen

9.00–10.30 Teemana ihmissuhteet, niissä mahdollisesti tapahtuvat tai tapahtuneet muutokset, toisilta saatavan ymmärryksen ja tuen merkitys, vertaistuki. Sydänliiton toiminnasta kertominen.

10.45–12.00 Kurssin yhteenveto, päättäminen, palaute.

12.00–13.00 Lounas

**Tervetuloa!**