**Alustava ohjelma /**

**Elämää sydänsairauden kanssa teemana sepelvaltimotauti**

**19.–21.9. Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa**

Aamupala lauantaina ja sunnuntaina klo 7.00 alkaen Ravintola Pata ja Pannu

Kuntosalin ja kylpylän käyttö: Pe–la   09.00–21.00, Su-to 9.00–20.00

Aamupalat, lounaat ja päivälliset Ravintola Pata ja Pannu

Päiväkahvit ravintolassa

**OHJELMA**

**Perjantai 19.9.**

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Kurssin aloitus ja ohjeistus, kurssipaikka ja

 ohjaajat tutuksi Kokoustila 7

 Jakautuminen ryhmiin

13.30 Tavoitteet ja tarinat Kokoustila 5

15.00 Päiväkahvit ja majoittuminen Pata ja Pannu

15.45 Sepelvaltimotauti Kokoustila 7

17.00 Päivällinen Pata ja Pannu

18.00 Lempeä venyttely/ rentoutus ulkona, vapaaehtoinen lähtö ulko-ovelta

 (säävaraus vaihtoehtoisesti kokoustila 7) klo 18.00

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Lauantai 20.9.**

klo 7.00 alkaen aamiainen

09.00 Elämää sydänsairauden kanssa: Mielen hyvinvointi, voimavarat, uni Kokoustila 7

11.30 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Omahoito osana sepelvaltimosairautta, lääkehoito

14.30 Liikunta osana sepelvaltimotaudin hoitoa: luento Kokoustila 7

 liikuntaosuus ulkona /liikuntatila

17.00 Päivällinen Pata ja Pannu

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Sunnuntai 21.9.**

09.00 Elämää sydänsairauden kanssa: Sydänterveellinen ruokavalio kokoustila 7

11.45 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Miten tästä eteenpäin? Järjestö tukenasi, Terveyskylä kokoustila 7

14.00 Päiväkahvi Pata ja Pannu

Kiitos, kun olit mukana <3

Hyvää ja turvallista kotimatkaa kaikille!



-