



SATAKUNNAN
SYDÄNPIIRI RY

Elämää sydänsairauden kanssa - Sydänliiton kurssi

25.-27.9.2025 Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää

Ohjelma:

Torstai, 25.9.

11.00	Kurssin avaus ja esittäytyminen
12.00	Lounas
13.30	Vertaistuellla on merkitystä! - Vertaistukihenkilön puheenvuoro
14.30	Sepelvaltimotauti
15.30	Kahvi
16.00	Miten voin parantaa ennustetta sepelvaltimotaudin toteamisen jälkeen?
17.15	Päivällinen
18.00	Ulkoilu / kylpylän käyttö
20.00	Iltapala

Perjantai, 26.9.

8.00	Aamiainen
9.00	Sydänsairastuneen liikunta
12.00	Lounas
13.00	Omahoito, verenpaine, kolesteroli
15.00	Kahvi
16.00	Oman elämän palaset muuttuneessa arjessa, sopeutuminen sydänsairauteen
17.00	Päivällinen
18.00	Ulkoilu / kylpylän käyttö
20.00	Iltapala
20.30-	Yhdessäoloa, keskusteluja, vapaata ohjelmaa

Lauantai, 27.9.

8.00	Aamiainen
9.00	Arkielämän kysymyksiä
10.00	Miten tästä eteenpäin, voimavarat arjen tukena, Metsämieli
12.00	Lounas
13.00–14.00	Sydänjärjestön toiminta, kurssin päätös

