



SATAKUNNAN
SYDÄNPIIRI RY

Elämää sydänsairauden kanssa – tunne itsesi ja voi hyvin kurssi 6.-8.11.2025 Kunnonlähde, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää

Ohjelma:

Torstai, 6.11.

11.00	Kurssin avaus, tervetuloa
12.00	Lounas
13.30	Tutustuminen, odotukset ja toiveet
15.30	Omat vahvuudet ja voimavarat
17.00	Päivällinen
18.00	Lepotauko, ulkoilua, kylpylän käyttö
20.00	Iltapala

Perjantai, 7.11.

8.00	Aamiainen
9.00	Fyysisen terveyden osatekijät, päivittäiset valinnat
12.00	Lounas
13.00	Tunteet ja tunnetaidot, musiikki tunteiden välittäjänä (välillä kahvi klo 15)
16.00	Selviytymiskeinot elämän muutoksissa
17.00	Päivällinen
18.00	Ulkoilu / kylpylän käyttö
20.00	Iltapala
20.30-	Vapaamuotoinen illanvietto yhdessä

Lauantai, 8.11.

8.00	Aamiainen
9.00	Ihmissuhteet, tuen merkitys
10.00	Voimavarat näkyviksi arjessa, käsityöpaja
12.00	Lounas
13.00–14.00	Sydänjärjestön toiminta, kurssin päätös

Kurssilla mukana sairaanhoitaja Terhi Saari-Hannibal ja vertaistukihenkilö. Sohvi Vaikkinen.