



KARPATIAT RY

ELÄMÄÄ SYDÄNLIHASSAIRAUDEN KANSSA, Lohja, 12.-14.3.2026

OHJELMA:

Torstai, 12.3.2026

14.00 Tulokahvi, tutustuminen, tavoitteet ja toiveet kurssille

17.30 Päivällinen

18.30 Tutustumista ja yhdessäoloa

20.00 Iltapala

Perjantai, 13.3.2026

Aamiainen

9.00 Mitä sairaus on tuonut elämään?

12.00 Lounas

13.00 Minun elämäni voimavarat

14.30 Kahvi

15.00 Miten hoidan sairauttani arjessa?

17.00 Päivällinen

20.00 Iltapala

Lauantai, 14.3.2026

Aamiainen

9.00–11.30 Terveystäni ja hyvinvointiani tukevat asiat

11.30 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas

13.00–14.00 Miten tästä eteenpäin? Kurssin päätös, hyvää kotimatkaa!

Kurssilla mukana sairaanhoitaja Terhi Saari-Hannibal ja vertaistukihenkilö Tero Wallin.

Sydämellisesti tervetuloa mukaan! Toivomme, että tutustumista varten mietit jonkun itsellesi syystä tai toisesta merkittävän musiikkikappaleen ja valmistaudut kertomaan sen merkityksestä muutamalla sanalla.

