

Kurssiohjelma

Kurssin nimi: Elämää sydänsairauden kanssa

Kurssin ajankohta: 4.-6.6.2026

Kurssipaikka: Hotel Kajanus

Kurssipaikan yhteystiedot: Koskikatu 3, 87200 Kajaani

I päivä, klo 13.00–20.00

13.00–15.00 Kahvi/tee, tervetuloa, tutustuminen turvallisen tilan periaatteet, odotukset ja toiveet, käytännön asiat.

15.15–17.00 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

17.00–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Vertaistukihenkilön tarina

Iltapala

II päivä, klo 9.00–17.00 sekä illanvietto

Aamiainen

9.00–12.00 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

12.00–13.00 Lounas

13.00–15.00 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

15.00–15.30 Tauko (kahvi, tee)

15.30–17.00 Pienryhmäkeskustelut

17.00–18.00 Päivällinen

Yhteinen illanvietto ja iltapala.

III päivä, klo 9.00–13.00

Aamiainen

9.00–10.30 Elämäntavat osana sairauden hoitoa; Miten tästä eteenpäin - omat tavoitteet

10.45–12.00 Kurssin yhteenveto, päättäminen, palaute.

12.00–13.00 Lounas

Tervetuloa!