

# Elämää apupumpun kanssa

**22.-24.5.2026**

**Kunnonlähde, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää**



## **Alustava ohjelma (muutokset mahdollisia):**

### **Perjantai 22.5.2026**

- 12.00 Kurssin aloitus ja kurssikäytänteet  
Ohjaajien esittely, ohjelma
- 12.30 Buffetlounas
- 13.30 Yhteiset sääntömme, Turvallisen tilan periaatteet  
Tarinamme ja tavoitteemme
- 15.00 Päiväkahvit  
Majoittuminen
- 16.30 Vertaisuudesta voimaa, vertaistukijan tarina
- 17.30 Päivällinen  
Omaa aikaa  
Yhteinen lempeä ulkoilu (vapaaehtoinen)
- 20.00 Iltapala

### **Lauantai 23.5.2026**

- Aamiainen alkaen klo 8.00
- 9.30 Mielen hyvinvointi
- 10.30 Pienryhmät
- 12.00 Buffetlounas ja tauko
- 13.30 Omat hyvinvoinnin osatekijät ja voimavarat
- 14.30 Rentoutus ja rentoutumisen keinot
- 15.00 Päiväkahvit
- 16.00 Kevyt, yhteinen ulkoilu
- 17.00 Päivällinen
- 20.00 Iltapala

## Sunnuntai 24.5.2026

Aamiainen alkaen klo 8.00

9.00 Sydänsairaus ja arki, arjen valinnat hyvinvoinnin tukena

10.30 Sydänliitto ja Syke apunasi: Vertaistukea ja tietoa

Mitä otan mukaan, mistä luovun? Omat kortit, kurssin päätös

11.45 Huoneiden luovutus

12.00 Buffetlounas ja lähtökahvit

Hyvää ja turvallista kotimatkaa 😊

