



KARPATIAT RY

Elämää sydänlihassairauden kanssa – teemana liikkuminen

4.–6.6.2026 Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää

OHJELMA (muutokset mahdollisia)

Torstai 4.6.2026

14.00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
14.30–16.15	Tulokahvit, tutustuminen & odotukset ja tavoitteet
16.15–17.00	Tauko
17.00–18.00	Päivällinen
18.00–18.30	Lepotauko
18.30–19.30	Minä liikkujana, mistä liikkeelle?
19.30–20.00	Vapaavalintainen: lepo / ulkoilu / luonnontarkkailu / muu
20.00–20.30	Iltapala

Perjantai 5.6.2026

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–10.00	Sydänjärjestö liikuttaa: vertaistukihenkilön tarina ja kokemukset liikkumisesta, Sydänjärjestön toiminta
10.00–10.15	Rentoutuminen
10.15–11.30	Turvallinen ja tehokas liikunta
11.30–12.30	Lounas
12.30–13.00	Lepotauko

13.00–14.00	Eri liikkumisen muotoihin tutustuminen
14.00–14.30	Kahvi
14.00–15.00	Unelmien arki
15.00–15.30	Lepotauko
15.30–17.00	Liikkumisen kokeilu tai omavalintainen tekeminen
17.00–18.00	Päivällinen
18.00–19.00	Lepotauko
19.00–20.00	Yhdessä oloa, keskustelua, vapaata ohjelmaa
20.00–20.30	Iltapala

Lauantai 6.6.2026

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–9.30	Tunnot kolmannen päivän aamuna
9.30–10.15	Ohjattu kiertoharjoittelu ja venyttely
10.15–10.30	Tauko
10.30–11.30	Miten tästä eteenpäin? Oma suunnitelma, yhteenveto ja loppukeskustelu
11.30–12.00	Huoneiden luovutus
12.00–13.00	Lounas
13.00–13.30	Kurssi päättyy