



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 (kokoustila Mänty)
16.15–17.00	Tauko
17.00–18.00	Päivällinen
18.00–18.30	Lepotauko
18.30–19.30	Minä liikkujana, mistä liikkeelle? (Mänty)
19.30–20.00	Vapaavalintainen: lepo / ulkoilu / luonnontarkkailu / muu
20.00–20.30	Iltapala (aula)

Perjantai 5.6.2026

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

12.30–13.00	Lepotauko
13.00–14.00	Eri liikkumisen muotoihin tutustuminen (esim. minigolf/vesiliikunta/muu)
14.00–15.30	Kahvi ja Unelmien arki (askartelutila)
15.30–16.00	Lepotauko
16.00–17.00	Liikkumisen kokeilu tai omavalintainen tekeminen (esim. keilaus/muu)
17.00–18.00	Päivällinen
18.00–19.00	Lepotauko
19.00–20.00	Yhdessä oloa, keskustelua, vapaata ohjelmaa (Kota, säävaraus)
20.00–20.30	Iltapala

Lauantai 6.6.2026

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–9.30	Tunnot kolmannen päivän aamuna (Mänty)
9.30–10.15	Ohjattu kiertoharjoittelu ja venyttely (kuntosali)
10.15–10.30	Tauko
10.30–11.30	Miten tästä eteenpäin? Oma suunnitelma, yhteenveto ja loppukeskustelu (Mänty)
11.30–12.00	Huoneiden luovutus
12.00–13.00	Lounas
13.00–13:30	Kurssin päättäminen (Mänty)