



KARPATIAT RY

ELÄMÄÄ SYDÄNLIHASSAIRAUDEN KANSSA-tunne itsesi-voi hyvin

OHJELMA:

Torstai, 17.9.2026

- 14.00 Tulokahvi, tavoitteet ja toiveet kurssille
- 17.30 Päivällinen
- 18.30 Tunteet ja tunnetaidot, elämäni biisi
- 20.00 Iltapala + yhdessäoloa

Perjantai, 18.9.2026

Aamiainen

- 9.00 Selviytymiskeinot elämän muutoksissa ja haasteissa, vertaistuki
- 11.00 Rentoutuminen, palautumisen merkitys
- 12.00 Lounas
- 13.00 Vahvuudet ja voimavarat
- 14.30 Kahvi
- 15.00 Fyysisen terveyden osatekijät, miten hoidan sairauttani arjessa, elintavat
- 17.00 Päivällinen
- 20.00 Iltapala + yhdessäoloa

Lauantai, 19.9.2026

Aamiainen

- 9.00 Ihmissuhteet
- 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