

Esimerkkiohjelma kurssiviikonlopulle: Arki astman kanssa

Perjantai

15:30	Ilmoittautuminen vastaanottoon ja majoittuminen huoneisiin
16:30	Päivällinen
17:45	Tutustuminen ja tavoitteet kurssille
18:15	Ryhmäkeskustelu
19:00	Mahdollisuus uida ja saunoa
20:00	Illtapala

Lauantai

08:00	Aamupala
09:00	Yhteinen aamun aloitus
09:30	Asiantuntijapuheenvuoro esim. <i>keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri</i>
11:30	Lounas
12:30	Lempeää liikettä keholle ja rentoutuminen
14:30	Välipala
15:00	Asiantuntijapuheenvuoro esimerkiksi astmahoitaja
16:00	Keskustelua ja hoitovinkkien jakamista
17:00	Päivällinen
18:00	Mahdollisuus uida ja saunoa
20:00	Illtapala

Sunnuntai

08:00	Aamupala
09:00	Aamun aloitus
09:45	Asiantuntijapuheenvuoro, esim. ravitsemusterapeutin puheenvuoro
11:00	Keskustelua ravitsemuksesta
11:30	Huoneiden luovutus
12:00	Lounas
13:00	Allergia-, iho- ja astmaliiton esittely Palaute, ryhmän yhteisten tavoitteiden toteutuminen
14:30	Välipala ja kurssin päätös

Hyvää kotimatkaa!