

Aikuisten sopeutumisvalmennuskurssin ohjelma voi näyttää esimerkiksi tältä. Asiantuntijat ja aiheet vaihtelevat kurssista ja kohderyhmästä riippuen.

Perjantai

12:00	Lounas
13:30	Tutustutaan toisiimme, viikonlopun tavoitteet
15:00	Välipala
15:30	Elämää sairauden kanssa, keskustelua
17:00	Päivällinen
18:30	Rentoutus
19:00-	Vapaata yhdessäoloa, mahdollisuus sauna ja uida
21:00	Iltapala

Lauantai

7:30-	Aamiainen
9:00	Ulkoilua
10:00	Lääkärin luento ja keskustelua
11:30	Lounas
13:00	Sisäliikuntaa
14:30	Välipala
15:00	Ravitsemusterapeutin luento ja keskustelua
17:00	Päivällinen
18:30	Yhdistykset tukenasi, tietoa järjestötoiminnasta
19:00-	Vapaata yhdessäoloa, mahdollisuus sauna ja uida
21:00	Iltapala

Sunnuntai

08:00	Aamiainen
09:30	Asiaa ja keskustelua sosiaaliturvasta
11:30	Kurssin päätös- kiitos mukavasta viikonlopusta ja hyvää kotimatkaa!
12:00	Lounas

