



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

SYDÄMELLISESTI
TERVETULOAA!

Pe 19.9.2025

SYDÄMEN ASIALLA

Sepelvaltimotaudin teemapäivä

Lapin ammattikorkeakoulu | Showroom
Jokiväylä 11, Rovaniemi

PÄIVÄN OHJELMA:

- 09:00 Tervetuloa ja kahvit!
- 09:30 Tietoisku: Lääkehoidon merkitys osana omahoitoa
- 11:00 Tietoisku: Sykettä ja lepoa sydämesi parhaaksi sekä liikunta- ja tasapainotuokio
- 11:30 **Lounas (omakustanteinen, korttimaksu)**
- 13:00 Tietoisku: Sydämellistä syömistä sekä rentoutustuokio
- 14:30 Mittauspisteet sulkeutuvat

Mukaan mahtuu 50 ilmoittautunutta!

Ilmoittautuminen TÄMÄN LINKIN kautta tai puhelimitse 8.-12.9.2025 klo 9-11 välisenä aikana Leena Perinivalle puh. 040 194 1652.

TERVEYSMITTAUKSIA:

- Kehonkoostumus
- Verensokeri
- Tasapaino
- Puristusvoima ja paljon muuta

INFOPISTEITÄ:

- Mielen hyvinvointi
- Luonnon hyvinvointivaikutukset
- Sydänliitto Lappi



SYDÄNLIITTO
Lappi