

Elämää sydänsairauden kanssa

**-kurssi
sepelvaltimotautiin
sairastuneille**

21-23.4.2022

*Kalajoki Resort & Spa Hotel
Sani
Jukupolku 6, Hiekkasärkät
Kalajoki*

*Kurssin vastaava: Raija
Keski-Sämpi
sairaanhoitaja*

Torstai 21.4

*Kokoontuminen vastaanotossa
klo 10.00*

*10.00 Kurssin avaus
- tutustumista
-omat tavoitteet kurssille*

12.00 Lounas

*13.00 Sepelvaltimotauti ja sen
elintapahoito*

14.30 Kahvi

Majoittuminen

*15.30 Sydänterveellinen
ravitsemus*

17.00 Päivällinen

Ulkoilua/ Kylpylään

20.00 Iltapala

Perjantai 22.4

Aamupala 7-9.30

*10.00 Kehonkoostumusmittaus
kaikille*

11.00 Palautteet mittauksesta

12.00 Lounas

13.30 Keskustelua ryhmissä

-vertaistuen merkitys

15.00Kahvi

*- Keskustelujen
yhteenvedo*

16.00 Ulkoilua

17.00 Päivällinen

Ulkoilua/ Kylpylään

20.00 Iltapala



Lauantai 23.4

Aamupala 8-10

*9.00 Minä liikkujana
verkkoluento:
Sepelvaltimotauti ja liikunta*

*10.30 Sydänyhteisön tarjoama
tuki*

*11.30Miten tästä eteenpäin- -
- mitä sain evääksi*

n. 12.00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!

*” Omaa tietämystä voi kasvattaa,
joko opiskelemalla, joka on työläintä
tai mietiskelyllä, joka on jalointa tai
kokemuksella, joka on katkerinta”
- kiinalainen sananlasku-*

