

## Sydänkurssi vähävaraisille

### Päivä 1

**10.00** Tarvittaessa kuljetus Espoon keskukselta

**11.00** Tervetuloa kurssille!

- aloitus ja tutustuminen
- sydänjärjestön esittely

*12.00 Lounas*

**13.00** Omat ja ryhmän tavoitteet

*14.00 Päiväkahvi ja majoittuminen*

**15.00** Sydänterveys ja omahoito – miten huolehdin terveydestäni ja terveyden seurannasta

**16.30** Keinoja sydänterveyden tukemiseen

*17.00 Päivällinen*

*18.30-20.30 Tikkupullat kodalla*

.....

### Päivä 2

*Aamiainen*

Omatoiminen liikunta

**10.00** Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, ruokareseptien tuunaaminen

*12.00 Lounas*

**13.00** Liikunta osana itsensä hoitamista

*14.00 Päiväkahvi*

**14.30** Kuntosali

**17.00-20.30** Kokkikoulu ja päivällinen

.....

### Päivä 3

*Aamiainen ja huoneiden luovuttaminen*

Omatoiminen liikunta

**10.00** Miten tästä eteenpäin

- sosiaaliturva
- omaan arkeeni sopivia terveyttä edistäviä valintoja

*12.00 Lounas*

**Tarvittaessa kuljetus Espoon keskukseseen**