

Sydänkurssi vähävaraisille

Helsingin kaupunkikirjasto Oodi 26.3.-7.5.2024

Tiistai 26.3. klo 15.30-17.00

Tervetuloa kurssille!

- aloitus ja tutustuminen, vertaisohjaajan puheenvuoro
- sydänjärjestön esittely
- Omat ja ryhmän tavoitteet

Tiistai 2.4. klo 15.30-17.00

Lääkehoito, omaseuranta, mistä tukea sairastuneelle

Tiistai 9.4, klo 15.30-17.00

Ravitsemus sydänsairauden hoidossa ja hyvinvoinnin tukena

Tiistai 23.4. klo 15.30-17.00

Liikunta osana sydänsairauden hoitoa

Tiistai 7.5. klo 15.30-17.00

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja rentoutuminen

Jokaisen kokoontumiskerran alussa on tarjolla kevyt ateria (keitto tai salaatti).

Tulethan ajoissa paikalle!