**Sydänkurssi vähävaraisille**

**Helsingin kaupunkikirjasto Oodi 2.9.-7.10.2024**

**Maanantai 2.9. klo 16.30-18.00**

Tervetuloa kurssille!

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

**Maanantai 9.9. klo 16.30-18.00**

Lääkehoito, omaseuranta, mistä tukea sairastuneelle

**Maanantai 16.9. klo 16.30-18.00**

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kirjallisuusterapian keinoin

**Maanantai 30.9. klo 16.30-18.00**

Ravitsemus sydänsairauden hoidossa ja hyvinvoinnin tukena

**Maanantai 7.10 klo 16.30-18.00**

Liikunta osana sydänsairauden hoitoa, rentoutuminen ja kurssin yhteenveto

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

Tulethan ajoissa paikalle!