

## Sydänkurssi vähävaraisille

### Hotelli Lepolampi 11.-13.11.2024

#### Päivä 1

##### 11.00 Tervetuloa kurssille!

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

12.00 Lounas

##### 13.00 Lääkehoito, omaseuranta ja itsehoito

14.00 Päiväkahvi ja majoittuminen

##### 15.00 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

##### 16.00 Rentoutus

17.00 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmasta/saunominen (naisten sauna 16-18, miesten sauna 18-20.30, pyyhe mukaan huoneesta)

20.30 Iltapala

.....

#### Päivä 2

Aamiainen

##### 9.00 Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, ruokareseptien tuunaaminen

##### 11.00 Liikunta (kävely ulkona tai kuntojumppa)

12.00 Lounas

##### 13.00 Liikunta osana itsensä hoitamista

14.00 Päiväkahvi

##### 14.30 Mistä tukea sairastuneelle

16.00 Omatoiminen liikunta/ulkoilu

17.00 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmasta/saunominen

20.30 Iltapala

.....

#### Päivä 3

Aamiainen

##### 9.00 Miten tästä eteenpäin

- omaan arkeeni sopivia terveyttä edistäviä valintoja

11.30 Huoneiden luovuttaminen ja lounas