

Elämää Sydänsairauden kanssa – teemana liikkuminen

28.5-30.5.2024 Ruissalon Kylpylässä

ALUSTAVA OHJELMA

Tiistai 28.5.

11:00 Tervetuloa kurssille, kurssikäytännöt ja toiveet kurssille

12:00 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

13:00 Tarinamme – Vertainen ja liikunnan tarina

14:30 Välipala: jogurtti + hedelmä + kahvi/tee (Kokoustila Fregatti)

15:00 Liikunnan merkitys sydänterveydelle; miksi ja mitä liikuntaa?

16:45 Hyvinvointia luonnosta ulkoliikuntaa; kävelyä ja luontokuntosali (kokoontuminen pääovelle)

18:00 Buffetpäivällinen Loisto ravintolassa

19:00 Mahdollisuus saunaosaston käyttöön ja uimiseen ym. omaa aikaa

21:00 Iltaapala ja vapaata keskustelua (Kokoustila Fregatti)

Keskiviikko 29.5.

7:00 alk. buffetaamiainen

9:15 Lyhyt aamuherättely ulkona (kokoontuminen pääovelle)

9:30 6 min kävelytestit ja lihasvoimatestit toteutetaan 3 ryhmässä (ulkona)

12:00 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

13:00 Testien tulokset, turvallinen ja tehokas liikunta (Kokoustila Fregatti)

14:30 Välipala: jogurtti + hedelmä + kahvi/tee (Kokoustila Fregatti)

15:00 Lihasvoimaharjoittelusta voimaa ja kuntosaliin tutustuminen (Kokoustila Fregatti, kuntosali)

17:00 Liikunnasta elämäntapa – keskusteleva luento (Kokoustila Fregatti tai ulkona)

18:00 Buffetpäivällinen Loisto ravintolassa

19:00 Mahdollisuus saunaosaston käyttöön ja uimiseen ym. omaa aikaa

21:00 Iltaapala ja lautapelien pelaamista (Kokoustila Fregatti)

Torstai 30.5.

7:00 alk. buffetaamiainen

9:00 Vesijumppa 30 min allasosastolla, Ruissalon kylpylän fysioterapeutin ohjaama

10:15 Mitä sain evääksi? Järjestö tukenasi (Kokoustila Fregatti)

11:30 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

- Huoneiden luovutus

Kurssi päättyy lounaan jälkeen noin klo 12:30, turvallista kotimatkaa!

Kurssilla mukana sairaanhoitaja, TtM Merike Kujanen p. 0408355290,
Maritta Vaara, ft TtM ja vertaistukihenkilö Kari Hakula

Elämää Sydänsairauden kanssa – teemana liikkuminen

28.5-30.5.2024 Ruissalon Kylpylässä

ALUSTAVA OHJELMA

Tiistai 28.5.

11:00 Tervetuloa kurssille, kurssikäytännöt ja toiveet kurssille

12:00 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

13:00 Tarinamme – Vertainen ja liikunnan tarina

14:30 Välipala: jogurtti + hedelmä + kahvi/tee (Kokoustila Fregatti)

15:00 Liikunnan merkitys sydänterveydelle; miksi ja mitä liikuntaa?

16:45 Hyvinvointia luonnosta ulkoliikuntaa; kävelyä ja luontokuntosali (kokoontuminen pääovelle)

18:00 Buffetpäivällinen Loisto ravintolassa

19:00 Mahdollisuus saunaosaston käyttöön ja uimiseen ym. omaa aikaa

21:00 Iltaapala ja vapaata keskustelua (Kokoustila Fregatti)

Keskiviikko 29.5.

7:00 alk. buffetaamiainen

9:15 Lyhyt aamuherättely ulkona (kokoontuminen pääovelle)

9:30 6 min kävelytestit ja lihasvoimatestit toteutetaan 3 ryhmässä (ulkona)

12:00 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

13:00 Testien tulokset, turvallinen ja tehokas liikunta (Kokoustila Fregatti)

14:30 Välipala: jogurtti + hedelmä + kahvi/tee (Kokoustila Fregatti)

15:00 Lihasvoimaharjoittelusta voimaa ja kuntosaliin tutustuminen (Kokoustila Fregatti, kuntosali)

17:00 Liikunnasta elämäntapa – keskustelevala luento (Kokoustila Fregatti tai ulkona)

18:00 Buffetpäivällinen Loisto ravintolassa

19:00 Mahdollisuus saunaosaston käyttöön ja uimiseen ym. omaa aikaa

21:00 Iltaapala ja lautapelien pelaamista (Kokoustila Fregatti)

Torstai 30.5.

7:00 alk. buffetaamiainen

9:00 Vesijumppa 30 min allasosastolla, Ruissalon kylpylän fysioterapeutin ohjaama

10:15 Mitä sain evääksi? Järjestö tukenasi (Kokoustila Fregatti)

11:30 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

- Huoneiden luovutus

Kurssi päättyy lounaan jälkeen noin klo 12:30, turvallista kotimatkaa!

Kurssilla mukana sairaanhoitaja, TtM Merike Kujanen p. 0408355290,
Maritta Vaara, ft TtM ja vertaistukihenkilö Kari Hakula

Elämää Sydänsairauden kanssa – teemana liikkuminen

28.5-30.5.2024 Ruissalon Kylpylässä

ALUSTAVA OHJELMA

Tiistai 28.5.

11:00 Tervetuloa kurssille, kurssikäytännöt ja toiveet kurssille

12:00 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

13:00 Tarinamme – Vertainen ja liikunnan tarina

14:30 Välipala: jogurtti + hedelmä + kahvi/tee (Kokoustila Fregatti)

15:00 Liikunnan merkitys sydänterveydelle; miksi ja mitä liikuntaa?

16:45 Hyvinvointia luonnosta ulkoliikuntaa; kävelyä ja luontokuntosali (kokoontuminen pääovelle)

18:00 Buffetpäivällinen Loisto ravintolassa

19:00 Mahdollisuus saunaosaston käyttöön ja uimiseen ym. omaa aikaa

21:00 Iltapala ja vapaata keskustelua (Kokoustila Fregatti)

Keskiviikko 29.5.

7:00 alk. buffetaamiainen

9:15 Lyhyt aamuherättely ulkona (kokoontuminen pääovelle)

9:30 6 min kävelytestit ja lihasvoimatestit toteutetaan 3 ryhmässä (ulkona)

12:00 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

13:00 Testien tulokset, turvallinen ja tehokas liikunta (Kokoustila Fregatti)

14:30 Välipala: jogurtti + hedelmä + kahvi/tee (Kokoustila Fregatti)

15:00 Lihasvoimaharjoittelusta voimaa ja kuntosaliin tutustuminen (Kokoustila Fregatti, kuntosali)

17:00 Liikunnasta elämäntapa – keskustelevala luento (Kokoustila Fregatti tai ulkona)

18:00 Buffetpäivällinen Loisto ravintolassa

19:00 Mahdollisuus saunaosaston käyttöön ja uimiseen ym. omaa aikaa

21:00 Iltapala ja lautapeliä pelaamista (Kokoustila Fregatti)

Torstai 30.5.

7:00 alk. buffetaamiainen

9:00 Vesijumppa 30 min allasosastolla, Ruissalon kylpylän fysioterapeutin ohjaama

10:15 Mitä sain evääksi? Järjestö tukenasi (Kokoustila Fregatti)

11:30 Keitto & salaattilounas Loisto ravintolassa

- Huoneiden luovutus

Kurssi päättyy lounaan jälkeen noin klo 12:30, turvallista kotimatkaa!

Kurssilla mukana sairaanhoitaja, TtM Merike Kujanen p. 0408355290,
Maritta Vaara, ft TtM ja vertaistukihenkilö Kari Hakula