

Sydänkurssi vähävaraisille

Postitalo 10.3.-7.4.2025

Maanantai 10.3. klo 16.30-18.00

Tervetuloa kurssille!

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

Maanantai 17.3. klo 16.30-18.00

Lääkehoito, omaseuranta, mistä tukea sairastuneelle

Maanantai 24.3. klo 16.30-18.00

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kirjallisuusterapian keinoin

Maanantai 31.3. klo 16.30-18.00

Ravitsemus sydänsairauden hoidossa ja hyvinvoinnin tukena

Maanantai 7.4 klo 16.30-18.00

Liikunta osana sydänsairauden hoitoa, rentoutuminen ja kurssin yhteenveto

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