

Sydänliiton kurssi Elämää sydänsairauden kanssa teemana sepelvaltimotauti

4.4- 6.4.2025 Meri-Karinan Hyvinvointikeskuksessa Turussa

Perjantai 4.4.

Klo 11:30 Tervetuloa Kurssille, tutustuminen ja pelisäännöt

Klo 12:30 Lounas **Ruokala**

Klo 13:30 Mikä sai hakemaan kurssille?

Klo 15:30 Kahvi + välipala **Ruokala**

Klo 16 Sepelvaltimotaudin hoidon kulmakivet

Klo 17 Päivällinen, iltapalapussit mukaan päivälliseltä

Klo 18 Vesijumppa **Sauna ja allasosasto**

Klo 20 alkaen vapaata keskustelua iltapalapussien kera (vapaaehtoista)

Lauantai 5.4.

Klo 7:30 alk. Aamiainen **Ruokala**

Klo 9:00 Sepelvaltimotaudin omahoito liikkuen hyvää sydämelle

Klo 11:00 Kuntosaliharjoitteluun ja lihasvoimaharjoitteluun tutustuminen **Kuntosali**

Klo 12-13 Lounas **Ruokala**

Klo 13:00 Sydänystävällinen ravinto, lepo ja rentoutuminen

Klo 14:00 Omaehtoista ulkoilua/lepotauko/ Taidekappeliin tutustuminen

Klo 15:00 Kahvi + välipala **Ruokala**

Klo 15:30 Sepelvaltimotaudin lääkehoito ja lepo, rentoutuminen

Klo 17:00 Päivällinen, iltapalapussit mukaan päivälliseltä **Ruokala**

Klo 18:00 Arkielämän kysymyksiä

Klo 19-21:30 Saunaosaston ja uima-altaan käyttö mahdollisuus **Sauna ja allasosasto**

Sunnuntai 6.4.

Klo 7:30 alk. Aamiainen **Ruokala**

Klo 9-10 Hyvinvointia luonnosta ulkoilua yhdessä

Klo 10-11:30 Miten tästä eteenpäin? Järjestö tukenasi

Klo 11:30-12:30 Lounas **Ruokala**

Kurssinohjaajana sh, TtM Merike Kujanen sekä vertaistukihenkilö