

Sydänkurssi vähävaraisille



Päivä 1

klo 11:00 Tervetuloa kurssille!

- kurssin tavoitteet, omat toiveet ja odotukset

12.00 Lounas

13.00 Mitä sairaus on tuonut elämään?

14.00 Päiväkahvi ja majoittuminen

15.00 Miten hoidan sairauttani arjessa?

16.00 Luonnon arvokartta ja rentoutus ulkona

17.00 Päivällinen

Vapaata iltaojelmaa, sauna ja allasosaston käyttömahdollisuus

21.00 Iltapala

Päivä 2

Aamiainen

9.00 Sydänpotilaan lääkehoito ja ravitseminen hyvinvoinnin tukena

11.00 Hyvinvointia luonnosta, yhteinen ulkoiluhetki

12.00 Lounas

13.00 Liikunta osana itsensä hoitamista

14.00 Päiväkahvi

14.30 Mistä tukea sairastuneelle

16.00 Lihasvoimaharjoittelusta voimaa

17.00 Päivällinen

Vapaata iltaojelmaa, sauna ja allasosaston käyttömahdollisuus

21.00 Iltapala

Päivä 3

Aamiainen

9.00 Miten tästä eteenpäin ja Sydänjärjestö tukenasi

- omaan arkeeni sopivia terveyttä edistäviä valintoja

11.00 Huoneiden luovuttaminen ja lounas

Kurssi päättyy noin. klo 12, turvallista kotimatkaa!