

Elämää sydänsairauden kanssa – teemana sepelvaltimotauti

8.-10.10.2025

Paikka: Kyyhkylän kuntoutumiskeskus, Kyyhkyläntie 6, Mikkeli.

Ruokailut Hyvinvointikeitaan Ravintola Armas

Kokoustila Sofia hotelli Rusthollin alakerrassa

KURSSIOHJELMA

Keskiviikko 8.10.

Kello 12-13 Tulolounas ja ilmoittautuminen

Kello 13-14 Kurssin aloitus, tutustuminen, toiveet ja tavoitteet.

Kello 14-15 Oman terveyden avaintekijät.

kello 15-15.30 Välipala

Kello 15.30-16.30 Ohjattu liikuntatuokio. Sauvakävely.

Kello 17-18.30 Sepelvaltimotaudin omahoito.

Kello 18.30-19.30 Päivällinen

Kello 19.30- Vapaata oleskelua. Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan.

Kello 20-21 Iltapala

Torstai 9.10.

Aamupala kello 7.30 alkaen

Kello 9-11 Sydämen hyvinvoinnin osatekijät, sydänystävällinen ravinto.

Kello 11-12 Lounas

Kello 12-14 Oman terveyden avaintekijät.

Kello 14-14.30 Välipala

Kello 15-16 Sydämen hyvinvoinnin osatekijät, ohjattu liikunta.

Kello 16-17 Ohjattu rentoutuminen

Kello 17-18 Päivällinen

Kello 18- Vapaata oleskelua. Mahdollisuus saunomiseen ja omatoimiseen liikuntaan.

Kello 20-21 Iltapala

Perjantai 10.10.

Aamupala kello 7.30 alkaen

Kello 9-10 Vertaistuki arjen tukena. Järjestön tarjoama tuki ja toiminta.

Kello 10-11 Miten tästä eteenpäin. Palautekeskustelu.

Kello 11-12 Lähtölounas ja kotiin lähtö.

Kulkeminen julkisilla välineillä Kyyhkylä - Mikkeli välillä

Kyyhkylään tulo keskiviikkona Mikkelistä paikallisbussilla

Lähtö: Moppe-palveluliikenne/Soisalon liikenteen bussi lähtee Mikkelin torilta (Hallituskadulta vasemmalle Porrasalmenkadun varrelta) kello 11.30 ja saapuu Kyyhkylän pihaan n. klo 11.45.

Liikennöitsijä: puh. 050 4660 649

Huomioithan, että saapuessasi junalla, sinun tulee siirtyä matkakeskuksesta noin 300 metriä Mikkelin torille. Siirtymään on hyvä varata 10 minuuttia.

Kyyhkylästä lähtö perjantaina bussilla Mikkeliin

Lähtö: Mikkelin kaupungin joukkoliikenne, bussipysäkki Kyyhkyläntien varrella (n. 200 metriä hotellista) kello 13.30, perillä Mikkelin matkakeskuksessa 13.50.

Liikennöitsijä: puh. 050 517 0369 / 050 338 1738

Mikkelin rautatieaseman odotustila on avoinna ma-la klo 7–19.

Lähtevät junat perjantaina (tarkistathan vielä aikataulun lähempänä ajankohtaa)

Mikkeli-Kuopio, Mikkeli-Jyväskylä, Mikkeli-Pieksämäki kello 14.06.

Mikkeli-Joensuu (Kouvolan kautta) kello 16.00, perillä Joensuussa kello 20.56.

Mikkeli-Helsinki, Mikkeli-Tampere kello 16.00.

Yhteystiedot

- Savon Sydänavalue ry, kurssivastaava Mari Härkönen, puh. 050 919 4027, mari.harkonen@sydan.fi
- Vertaistukihenkilöt Mikkelin Seudun Sydänyhdistys ry,
Tapani Hakkarainen puh. 045 603 6693, tapsukka1950@gmail.com
Ensio Koivula, 045 6330740, enskoi@gmail.com
- Kyyhkylän Kuntoutumiskeskus, puh. 044 772 0353, kuntoutus@kyyhkyla.fi



**SAVON
SYDÄNALUE RY**

Haapaniemenkatu 21 A, 2. krs., 70110 KUOPIO
Toimisto 017 261 1834 | savo@sydan.fi | www.sydan.fi/savo