

Sydänkurssi vähävaraisille

2.9-4.9.2025 Ruissalon Kylpylässä

Tiistai 2.9.2025

klo 11:00 Tervetuloa kurssille!

- kurssin tavoitteet, omat toiveet ja odotukset

12.00 Lounas

13.00 Mitä sairaus on tuonut elämään?

14.30 Päiväkahvi ja majoittuminen

15.00 Miten hoidan sairauttani arjessa?

16.30 Luonnon arvokartta ja rentoutus ulkona

18.00 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmää, sauna ja allasosaston käyttömahdollisuus

21.00 Iltapala

Keskiviikko 3.9.2025

7.00 alk. buffetaamiainen

9.00 Sydänpotilaan lääkehoito ja ravitsemus hyvinvoinnin tukena

10.30 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

18.00 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmää, sauna ja allasosaston käyttömahdollisuus

21.00 Iltapala

Torstai 4.9.2025

7.00 alk. buffetaamiainen

9.00 Vesijumppa 30 min allasosastolla

10.00 Miten tästä eteenpäin ja Sydänjärjestö tukenasi

- omaan arkeen sopivia terveyttä edistäviä valintoja

11.00 Huoneiden luovuttaminen ja lounas

Kurssi päättyy noin. klo 12, turvallista kotimatkaa!

Kurssinvetäjänä sairaanhoitaja, TtM Merike Kujanen p. 0408355290

ja Sydänliiton vertaistukihenkilö