

Sydänkurssi vähävaraisille 2026

Päivä 1

11.00 Tervetuloa kurssille!

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

12.00 Lounas

13.00 Lääkehoito, omaseuranta ja itsehoito

14.00 Päiväkahvi ja majoittuminen

15.00 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

16.00 Rentoutus

17.00 Päivällinen

Vapaata iltahjelmaa/saunominen

20.30 Iltapala

.....

Päivä 2

Aamiainen

9.00 Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, ruokareseptien tuunaaminen

11.00 Liikunta (kävely ulkona tai kuntojumppa)

12.00 Lounas

13.00 Liikunta osana itsensä hoitamista

14.00 Päiväkahvi

14.30 Mistä tukea sairastuneelle

16.00 Omatoiminen liikunta/ulkoilu

17.00 Päivällinen

Vapaata iltahjelmaa/saunominen

20.30 Iltapala

.....

Päivä 3

Aamiainen

9.00 Miten tästä eteenpäin

- omaan arkeeni sopivia terveyttä edistäviä valintoja

11.30 Huoneiden luovuttaminen ja lounas