

**Sydänliiton kurssi Elämää sydänsairauden kanssa 17.3.- 19.3.2026 Meri-Karinan Hyvinvointikeskuksessa Turussa**

Ennen kurssia voit miettiä, mitä tavoitteita sinulla on kurssille. **Ota kurssille mukaasi joku kuva, joka kertoo sinusta.** Kuvassa voi olla sinulle tärkeä tekeminen, tärkeä paikka tai maisema.

**Tiistai 17.3.**

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 sekä sauna ja allasoston käyttö **Sauna ja allasosasto**

Klo 20:30 alkaen vapaata keskustelua iltapalapussien kera (vapaaehtoista)

**Keskiviikko 18.3.**

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

Klo 14:00 Lepotauko/omaehtoista ulkoilua/Taidekappeliin tutustuminen

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

Klo 15:30 Sepelvaltimotaudin lääkehoito ja arkielämän kysymyksiä

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

Klo 18:00 Oman elämäni voimavarat ja rentoutus

Klo 20:30 alkaen vapaata keskustelua iltapalapussien kera (vapaaehtoista)

**Torstai 19.3.**

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 Kirsi Salmivalli