



Innostu omasta hyvinvoinnistasasi luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa.

Sydänliitto järjestää kuntoutumiskursseja uusmaalaisille vähävaraisille henkilöille, joilla on sydänsairaus.

- **4.–6.10.2021** Kurssi läheisen kanssa (*Hakemukset 6.9.2021 mennessä*)
- **8.–10.11.2021** Yksilökurssi (*Hakemukset 11.10.2021 mennessä*)

Kurssilla pääset kokeilemaan:

- sydänterveellisiä liikkumismuotoja
- kokkailemaan hovimestarin opastamana sydänterveellistä ruokaa
- saat keinoja oman hyvinvoinnin tueksi

Kurssit sisältävät täysihoidon ja ovat osallistujille maksuttomia. Matkakustannukset kurssipaikalle korvataan ja matkajärjestelyissä autetaan. Kurssit toteutetaan lahjoitusvaroin.

Lisätietoja ja hakukaavakkeet:

<https://sydan.fi/etelasuomi/tukea/kuntoutus/>

tai heli.vienonen@sydanliitto.fi
tai puh. 050 400 5808

sydän.fi