

SYDÄMENI HYVINVOINTI KURSSIN OHJELMA

1. PÄIVÄ

- KLO 10.00** Bussikuljetus Helsingin keskustasta Hotelli Nuuksioon
- KLO 11.00** Tervetuloa kurssille!
- KLO 12.00** Lounas
- KLO 13.00** Esittäytyminen
- KLO 14.00** Majoittuminen, kahvit
- KLO 15.00** Sydänterveys: Miten mittaan verenpaineen, huolehdin terveystarkastuksista ja lääkityksestä
- KLO 16.30** Keinoja sydänterveyden tukemiseen
- KLO 17.30** Päivällinen
- KLO 18.30** Tikkupullat laavulla

2. PÄIVÄ

- KLO 7.00–9.00** Aamiainen
- KLO 9.00** Omatoiminen allasliikunta, kävely, kuntosali, rentoutuminen (*vapaaehtoinen*)
- KLO 10.00** Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, ruokareseptien tuunaaminen
- KLO 12.00** Lounas
- KLO 13.00** Liike on lääke (*tietoa sydänterveellisestä liikunnasta*)
- KLO 14.00** Kahvit
- KLO 15.00** Kuntosali, minun liikkumiseni
- KLO 17.00** Kokkikoulu ja päivällinen

3. PÄIVÄ

- KLO 7.00–9.00** Aamiainen, huoneiden luovutus
- KLO 9.00** Omatoiminen allasliikunta, kävely, kuntosali, rentoutuminen (*vapaaehtoinen*)
- KLO 10.00** Miten haen palveluja?
- KLO 11.00** Oman arkeeni sopivia terveyttä tukevia valintoja
- KLO 12.00** Lounas
- Bussikuljetus Helsinkiin, turvallista kotimatkaa