

Hyvä sydän

Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala-opiskelijat järjestävät maksutonta ryhmä- ja yksilötoimintaa sydänkuntoutujille. Osallistumalla saat arvokasta tietoa kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnista; esimerkiksi liikkumisesta, ravinnosta, sydänterveydestä, stressinhallinnasta sekä ensiapuasioista. Ryhmätoimintaan sisältyy muun muassa terveystmittauksia, vertaistukea, lajikokeiluja sekä opastusta ravitsemusasioissa. Yksilöohjaus räätälöidään juuri sinun tarpeittesi mukaisesti.

Kenelle?

- Hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle yli 60-vuotiaalle sydänkuntoutujalle tai riskiryhmäläiselle (esim. tyypin 2 diabetes)
- Mahdollinen sydänsairaus hoitotasapainossa
- Sydäntapahtumasta kulunut vähintään puoli vuotta



Missä?

- Oppimis- ja palveluympäristö Voimala
- Tikkarinne-kampus
- Käytössä esimerkiksi kuntosali sekä Nepenmäen lähiliikuntapuisto

Miksi?

- Alkukartoitus ja yksilöllinen ohjaus sekä tuki
- Tietoa ja taitoa sydänterveyden edistämisestä
- Todellinen mahdollisuus vaikuttaa henkilökohtaiseen hyvinvointiin
- Ohjaajina fysioterapeutti- ja sairaanhoitajaopiskelijat

Tiedustelut ja alustava ilmoittautuminen

6.9.2019 mennessä (ei heinäkuu):

Kaisa Juvonen, Voimala-koordinaattori

Puhelin: 050 521 9270

Sähköposti: kaisa.r.juvonen@karelia.fi

Karelia-ammattikorkeakoulu

Tikkarinne-kampus

Tikkarinne 9, 80200 Joensuu

Milloin?

- Tiistaisin klo 13–16, ensimmäinen kokoontuminen 17.9.
- Viikoilla 38–46, pois lukien viikko 42