

# Hyvä sydän

Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala-opiskelijat järjestävät maksutonta ryhmä- ja yksilötoimintaa sydäntautitoutujille. Osallistumalla saat arvokasta tietoa hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti. Teemoina ovat esimerkiksi liikkuminen, ravinto, sydänterveys, stressinhallinta sekä ensiapuasiat. Ryhmätoimintaan sisältyy muun muassa terveystmittauksia, vertaistukea, lajikokeiluja sekä opastusta ravitsemusasioissa. Yksilöohjaus räätälöidään juuri sinun tarpeittesi mukaisesti.

## Kenelle?

- Hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle sydäntautitoutujalle tai riskiryhmäläiselle (esim. tyypin 2 diabetes)
- Mahdollinen sydänsairaus on hoitotasapainossa
- Mahdollisesta sydäntapahtumasta on kulunut vähintään puoli vuotta



## Missä?

- Tikkarinne-kampus, Oppimis- ja palveluympäristö Voimala
- 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

**7.8.2020 mennessä:**

Kaisa Juvonen, Voimala-koordinaattori

Puhelin: 050 521 9270

Sähköposti: [kaisa.r.juvonen@karelia.fi](mailto:kaisa.r.juvonen@karelia.fi)

Karelia-ammattikorkeakoulu

Tikkarinne-kampus

Tikkarinne 9, 80200 Joensuu

## Milloin?

- Torstaisin klo 13–16
- Ensimmäinen kokoontuminen 20.8.
- Viikoilla 34–41