



HJÄRTKURSER 2026

Hjärtkurs 1/2026:

14 – 16.4.2026 (7 platser)

Hjärtkurs 2/2026:

22 – 24.9.2026 (7 platser)

Plats: Härmä Rehab Center, Vasavägen 22, 62375 Ylihärmä

Målgrupp: Kursen är tänkt för personer med hjärtsjukdom, som inte deltagit i hjärtkurser tidigare och som har förutsättningar för att rehabiliteras för sin hjärtsjukdom. 7 platser/kurs.

MÅL

- Befrämja deltagarens arbets- och funktionsförmåga genom att inspirera deltagarna att prova på olika motionsformer.
- Informera om hälsosamma levnadsvanor, och diskutera i grupp hur man kan öka det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet då man har en hjärtsjukdom.
- Skapa ett nätverk med andra i samma situation och tipsa och inspirera varandra genom att reflektera kring sin egen livssituation i en trygg miljö.

INNEHÅLL

- Specialsjukskötaren (hjärtskötaren) föreläser om medicinering och riskfaktorer.
 - Gångtest och motionsrådgivning av fysioterapeut.
 - Gruppdiskussion med sjukskötare, fysioterapeut, psykolog och socialarbetare om ämnen såsom motion, kost, levnadsvanor, livskvalitet och betydelse av vila och avslappning.
 - Fysiska gruppaktiviteter såväl inom- som utomhus, t.ex. gångtest, vattengymnastik, stavgång, konditionssalsträning, kroppskännedom- och avslappningsövningar.
 - Hjärtdistriktets representant informerar om Hjärtförbundets och distriktets verksamhet.
-

Avgift: Kursen är avgiftsfri och innefattar inkvartering i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 38€/natt (betalas skilt till Härmä Rehab).

Förfrågningar: Kust-Österbottens Hjärtdistrikts verksamhetsledare
tfn 044-240 8178, telefontid må-ti kl. 13-15.

Ansökan: Ansökan till kursen görs på Hjärtförbundets blankett som kan fås via den lokala hjärtföreningen eller via distriktets hemsida sydan.fi/kustosterbotten

Den ifyllda blanketten postas till:

Kust-Österbottens Hjärtdistrikt,
Bankgatan 12, 66900 Nykarleby.

Beslut: Antagning enligt ansökningsordning. De som inte deltagit tidigare prioriteras. Beslut om beviljande av kursplats meddelas per telefon eller mail.



KUST-ÖSTERBOTTENS HJÄRTDISTRIKT RF
RANNIKKO-POHJANMAAN SYDÄNPIIRI RY