

SYDÄNFYSIOTERAPIAPÄIVÄT 6.-7.11.2026

TAMPERE, SYDÄNSAIRAALA

PERJANTAI 6.11.

8.30–9.00	Aamukahvi
9.00–9.15	Tervetuloa Sydänfysioterapiapäiville
9.15–10.00	Suun terveys ja sydän
10.00–11.00	Liikunta ja endoteelifunktio
11.00–12.00	SydänPro- kehittämistehtävien esittelyt ja todistusten jako
12.00–13.00	Lounas, mahdollisuus tutustua SydänPro- kehittämistehtävien posterinäyttelyyn
13.00–14.30	Unen vaikutus sydänterveyteen
14.30–15.00	Päiväkahvit
15.00–16.00	Kolesteroli – elintavat vai lääkitys – kumpi ratkaisee?

Jäsentapahtuma klo 18.00



Haluamme tarjota jäsenillemme yhteisen jäsentapahtuman perjantaina klo 18 alkaen stand-upin parissa. Paikkoja rajoitetusti, joten ilmoittaudu pian!

Huom! Jos et vielä ole jäsen, voit liittyä syys-lokakuun aikana maksamalla liittymismaksun (10 €) ja varsinainen jäsenmaksu 20 € laskutetaan vuonna 2027.

LAUANTAI 7.11.

8.30–9.00	Aamukahvi
9.00–10.00	Synkopee - mistä on kyse?
10.00–10.45	Lihaskuormitus - miten uskallan kuormittaa sydänpotilasta
10.45–11.30	Sydänpotilaan optimaalinen voimaharjoittelu
11.30–12.30	Lounas ja kahvi
12.30–13.15	Seksuaalisuudesta saa puhua
13.15–14.00	Ei-sydänperäinen kipu – milloin on kyse tule- vaivasta ja milloin ei?
14.00–15.00	Istuminen ja kardiovaskulaariterveys – kannattaako istumista aina vähentää?
15.00–15.15	Loppusanat

Hyvää kotimatkaa!



**SUOMEN
SYDÄNFYSIOTERAPEUTIT**

www.sydanfysioterapeutit.fi

Hinta: Jäsenet – 2pv 280 € ja 1pv 160 € | Ei-jäsenet – 2pv 350 € ja 1pv 200 €

Sisältää kahvitarjoilut ja lounaat

KOULUTUSINFO:

Majoittuminen:

Tampereelta löytyy useita hotelleja, mutta olemme tehneet asian helpoksi ja koulutukseen osallistujille on tehty varauskiintiö (5.–7.11. ajalle) lähimmästä hotellista:

Norlandia Tampere Hotelli

Biokatu 14

33520 Tampere

1hh hintaan 122 €/yö

2hh hintaan 142 €/yö

Huonehinta sisältää runsaan buffet-aamiaisen sekä asiakassaunan.

Majoituksen voi varata koodilla KII051126.

Varaukset tampere@norlandia.fi tai puhelimitse 050 3844400

Tarjous voimassa 5.10. mennessä tehdyille varauksille.

Pysäköinti

Hotellin parkkialue, Finn-Medi 6–7

→ Pysäköintitollissa merkintä ”varattu luvan saaneille”

→ Parkkiruudun hinta on 12 euroa / vrk

Lue lisää ravintolan palveluista, pysäköinnistä sekä kokoustiloista hotellin kotisivuilta www.norlandiahotel.fi.

Saapuminen TAYS Sydänsairaalaan:

Tays Sydänsairaala sijaitsee Tampereen yliopistollisen sairaalan alueella, Tays Keskussairaalan pääsisäänkäynnin vieressä.

Käyntiosoite: Elämänaukio 1, N-rakennus, 33520 Tampere

- Kokoustiloihin on ohjeet pääaulasta

Google Maps linkki: <https://maps.app.goo.gl/dZPZgojYw3DBdQEu6>

Julkinen liikenne:

- Tays Sydänsairaalalle pääsee keskustasta (esim. Stockmannin edestä) raitiovaunulla nro 1, joka tulee lähes pääovien eteen.
- <https://www.nysse.fi/tays-keskussairaala.html>
- Maksu onnistuu ulkopaikkakuntalaisilta joko Nysse-sovelluksella tai lähimaksulla

Omalla autolla:

- Alueella on maksullinen pysäköinti Tays Pysäköintihallissa, halliin sisäänajo on Kuntokadulta
- Huom. lauantaina pysäköinti on huomattavasti halvempaa kuin perjantaina