

KUTSUMME YHDISTYSVÄKEÄ viettämään kanssamme mukavan parituntisen ulkotapahtuman

Ke 30.9.2026 klo 17.00-19.00

**Kanta-Hämeen Hengitys ry:n
piha-alueelle**

Asentajantie 13, Hämeenlinna

Tarjoamme kaikille yhdistyksille syksyn
käynnistymiseen maksuttoman mahdollisuuden
tutustua kanssamme tärkeisiin aiheisiin ja
leppoisaan liikuntaan.

Lintubongaukseen
kiikarit mukaan,
yhteiskävely
Hattelmalan
lintutornille
klo 18.00

Ohjelmassa:

Kanta-Hämeen Hengitys ry esittelyssä

Uniapneasta kokemusasiantuntijan
kertomana ja tietoa hengityssairauksista.
Millaisia uniapnealaitteet ovat? Miten laitteen
käyttöön otto on vaikuttanut arkeen.

Hämeenlinnan Seudun

Sydänyhdistyksen elvytysopastuksessa

Sydäniskurin toiminnan ja
maallikkoelvytyksen opastusta ja
harjoittelua. Kokeile painelua, onnistuuko
riittävän syvälle painelu ja pysytkö painelun
rytmissä. Miten sydäniskuri laitteena toimii
ja auttaa elvyttämisessä.

**Sydänturvallisuutta Kanta-Hämeeseen
2024-2026 hankkeesta**

Ota älykännykkäsi mukaan, saat opastusta
112 Suomi sovelluksen lataamiseen tai
sovelluksen päivittämiseen. Sovellus sisältää
paljon tietoa, mutta monikaan ei ole
rohjennut tutustua siihen tarkemmin. Nyt
saa opastusta siihen.



Tervetuloa!



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

Kanta-Hämeen Hengitys ry



SYDÄNLIITTO
Hämeenlinnan Seudun
Sydänyhdistys