

Tule mukaan yhdistysten toimintaan!



Heinolan Sydänyhdistyksen ja Heinolan Hengitysyhdistyksen

YHDESSÄ JÄRJESTETTÄVÄT LIIKUNTARYHMÄT ajalla 1.9.2025–11.12.2025

Vesijumppa

- ma klo 14.15–15.00 uimahallilla
- 30 euroa lukukausi
- Kaisa Rossi, Jarkko Lindfelt

Kuntosali

- ma klo 13.00–14.00
- 30 euroa lukukausi
- Kaisa Rossi

Hengitä ja hengästy, tuolijumppa

- ke klo 10.00–11.00 Siltakatu 15, kerhotila
- maksuton
- Raija Hakala

Fascia Method -venyttely

- ke klo 13.05–13.55, uimahalli, peilisali
- 30 euroa lukukausi
- Kaisa Rossi

Vesijuoksu

- to klo 14.00–14.45, uimahalli
- 25 euroa lukukausi
- Annina Törnroos

Hengitysyhdistyksen jäsenet,
vesijumppaan ja vesijuoksuun
ilmoittautuminen
Henna Paasoselle, 044 973 8800,
henna.paasonen@luukku.com.
Muihin ryhmiin ilmoittautumiset
paikan päällä.



MUU YHTEINEN TOIMINTA 2025

ELOKUVAESITYKSET

Elokuvateatteri Elossa Hengitysyhdistyksen järjestämänä

- 5.9. klo 13.30 Orenda
- 3.10. klo 13.30 Havumetsän lapset
- 7.11. klo 13.30 Ainahan on huominen
- 5.12. klo 13.30 Pyhän temppeliviikunan siemen

JÄSENILTA

- 16.9. Sydänillan yhteydessä Spotissa, Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy:n Edunvalvonta ja hoitotahto klo 17–19, asianajaja Johanna Kekki-Lehtinen

SYDÄNYHDISTYKSEN TOIMINTAA:

SYDÄNILLAT kokoontuvat kerran kuukaudessa (16.9. kts. edeltä).

- 14.10. klo 17 Spotti, Sydäniskurin toimintaa ja ensiapuohjausta
- Marraskuussa Kaatumisen ehkäisy ja osteoporoosin hoitopolku, fysioterapeutti Iiris Salomaa, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Spotti
- 16.12. klo 17 Jouluinen sydänilta Ravintola Tukkipöytä juhlasalissa. Jouluteria ja mukavaa ohjelmaa.

11.10. Silakkamarkkinat Helsingissä

16.10. Kansallinen Vertaistuen päivä

SYYSKOKOUS 21.10. Spotti. Aiheena on Sysmä–Hartolan Sydänyhdistyksen ja Heinolan Sydänyhdistyksen yhdistyminen.

6.11. klo 12 Lahden kaupunginteatteri, ”Loistava ystäväni”

SYDÄNTUKIRYHMÄT kokoontuvat kerran kuukaudessa.

Ole yhteydessä Hannuun, 040759 4224 tai Seijaan, 040721 6339, saat tiedot tukiryhmistä.

HENGITYSYHDISTYKSEN TOIMINTAA:

YHTEISLAULUT 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 14–16

Tommolantuvalla, laulattajana Antti Aronen

19.11. Keuhkohtaumapäivä.

PIKKUJOULUT 29.11. klo 17 Ravintola Tukkipöydässä

PÄIVYSTYS joka kuukauden 2. maanantai

8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 10–11 Kahvila HeiMo, Kaivokatu 14



Heinolan Sydänyhdistyksen tehtävä on edistää sydänterveyttä, tarjota tietoa ja tukea sydänsairauksista kärsiville sekä lisätä tietoisuutta terveellisten elämäntapojen merkityksestä.

Haluamme olla yhdessä Sydänliiton kanssa sydänterveyden asiantuntija ja tuki, joka parantaa sydänsairauksista kärsivien elämänlaatua ja ehkäisee sydänsairauksien kehittymistä aktiivisesti.

Yhdistyksemme toiminnassa on tärkeää vertaistuki ja neuvota, käytännön ohjauksen ja tukiryhmien muodossa. Teemme yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa esimerkiksi Tulpparyhmien toteutukseen osallistumalla Päijät-Hämeessä sekä sydänterveyspäivät, mittaustapahtumat paikallisessa apteekissa oman terveyden seuraamiseksi, valtakunnallinen Sydänviikko ja nyt taas uutena liikuntatapahtumat.

Olet tervetullut!

Pirjo Riikonen, Heinolan Sydänyhdistyksen puheenjohtaja

Heinolan Sydänyhdistys Ry

Karjalankatu 1 A 5, 18100 HEINOLA

044 982 9697 • heinola@sydan.fi



Heinolan Hengitysyhdistys

Yhdistyksemme edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämän laatua ja yhdenvertaisuutta. Toimimme terveellisen elinympäristön ja puhtaan ilman puolesta.

Tervetuloa toimintaan!

Henna Paasonen, Heinolan Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja

Heinolan Hengitysyhdistys

044 973 8800 • henna.paasonen@luukku.com

www.hengitysyhdistys.fi/heinola