

Tule mukaan yhdistysten toimintaan!



Heinolan seudun Sydänyhdistyksen ja Heinolan Hengitysyhdistyksen

YHDESSÄ JÄRJESTETTÄVÄT LIIKUNTARYHMÄT ajalla 12.1.–23.4.2026

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 5.1. klo 10–11
HeiMossa Hennalle (044 973 8800,
henna.paasonen@luukku.com).
Muihin ryhmiin ilmoittautumiset
paikan päällä.



MUU YHTEINEN TOIMINTA

ELOKUVAESITYKSET

Elokuvateatteri Elossa Hengitysyhdistyksen järjestämänä

- 9.1. klo 13.30 Lentävä kuolema
- 13.2. klo 13.30 Täydelliset vieraat
- 13.3. klo 13.30 Poissa
- 10.4. klo 13.30 Kärsimys ja kunnia
- 8.5. klo 13.30 Ilveskuiskaaja

YHTEINEN JÄSENILTA/SYDÄNILTA 21.4. klo 17 Spotissa
Saamme kuulla Heinolan Sote-keskuksen palveluista,
tulosaluejohtaja Pertti Sopanen Hyvinvointialueelta

SYDÄNYHDISTYKSEN TOIMINTAA:

SYDÄNILLAT kokoontuvat kerran kuukaudessa Heinolassa klo 17 Spotissa.

Kevään päivämäärät ovat: **20.1., 17.2., 24.3. ja 21.4.2026**

Aiheina: Sydänterveyteen liittyvänä valtimohoitajan luento, avoterveydenhuollon palvelut Heinolassa, arjen apuvälineet ja virkistysnä värianalyysi.

Sinulla on myös mahdollisuus kulttuuri- ja matkatapahtumiin:

- Leivonmälle teemme kevätretken toukokuussa.
- Kesällä lähdemme Ränssin kieverille teatterimatkalle.
- Mittaustapahtuma Heinolan Vanhassa apteekissa myös keväällä.

HARTOLASSA kokoontuu joka kuukauden 1. maanantai klo 14–15
Liikuntamajalla ohjattu fysioterapeuttin ryhmä ja rentoutus 12.1. alkaen.

SYSMÄSSÄ kokoontuu liikuntaryhmä keskiviikkoisin klo 10–11.
Sysmän palvelutalo, Toivolantie 8. Ryhmä alkaa 7.1.

HENGITYSYHDISTYKSEN TOIMINTAA:

JÄSENILLAT *(paikka ja kellonaika tarkentuvat myöhemmin)*

Musiikkimaalaus 21.1. klo 17–19 Tammolantupa

Harvinaisten sairauksien päivä 28.2.

Uniapneapäivä 18.3.

Yhteinen jäsenilta 21.4. Spotissa, avoterveydenhuollon palvelut Heinolassa
Laavuretki huhtikuussa

Astmapäivä 5.5. ja toukokuussa myös Frisbeegolfia

YHTEISLAULUT klo 14–16 Tammolantuvalla 28.1., 25.2., 25.3., 29.4., 27.5.

PÄIVYSTYKSET klo 10–11 Kahvila HeiMossa 5.1., 2.2., 2.3., 13.4., 4.5.



SYDÄNLIITTO
Heinola-Sysmä-Hartola

Heinolan seudun 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.

Toimimme Heinolassa, Sysmässä ja Hartolassa.

Toiminnassamme on tärkeää vertaistuki ja neuvonta käytännön ohjauksen ja tukiryhmien muodossa. Teemme yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa esimerkiksi Tulpparyhmien toteutukseen. Sydänterveyspäivät, mittaus- tapahtumat paikallisessa apteekissa oman terveyden seuraamiseksi, valtakunnallinen Sydänviikko ja liikuntatapahtumat ovat kiinteä osa toimintaamme.

Olet tervetullut!

Pirjo Riikonen, *Heinolan seudun Sydänyhdistyksen puheenjohtaja*

Heinolan seudun 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