



Toimintaesite

Kevät 2024



Jämsän Seudun Sydänyhdistys ry

Jämsän Seudun Sydänyhdistys toimii Keski-Suomen Sydänpiirin jäsenenä piiriin vahvistamalla toiminta-alueella, joka on Jämsä ja Kuhmoinen.

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on terveiden, sydän- ja verisuonitautien riskiryhmiin kuuluvien sekä sairastuneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Se edistää terveyttä siten että sydän- ja verisuonitaudit vähenevät. Yhdistys toimii sydänterveyden vaikuttajana ja edunvalvojana.

Yhdessä alueemme sydänpiirin kanssa tarjoamme tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille. Tervetuloa mukaan!

Suomen Sydänliitto

Sydänliitto on Euroopan ensimmäinen ja maailman toiseksi vanhin sydänjärjestö. Tavoitteemme on, että yksikään sydänsairas ei jäisi sairautensa kanssa yksin ja yhä harvempi sairastuisi. Toimimme paikallisesti, alueellisesti ja koko maanlaajuisesti. Tarjoamme tietoa, toimintaa ja vertaistukea sairastuneille sekä heidän läheisilleen.

sydan.fi/

Liity jäseneksi

Jäsenenä olet osa Sydänliittoa. Jäsenenä tuet paikallista, alueellista ja valtakunnallista sydäntyötä.

Järjestämme yhdessä alueemme piirin kanssa toimintaa, tarjoamme mahdollisuuden kokemusten jakamiseen sekä annamme vertaistukea.

Liittymällä jäseneksi saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän laadukkaan Sydän-lehden, joka tarjoaa ajankohtaista tietoa sydänterveydestä.

Soita **045 108 9331** tai voit liittyä osoitteessa: sydan.fi/liity-jaseneksi



Sydänkahvila (vapaa pääsy)

Kevään 2024 Sydänkahviloiden etäkatsumot järjestetään tiistaisin 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. kello 13-14. Tilana toimii Jämsän kirjastolla monitoimitila ja Kuhmoisten kirjastolla alakerran kokoustila. Kahvia tarjoillaan kello 12.30 alkaen (vapaaehtoinen maksu).

Sydänkahvila on paikan päällä ja etäyhteydellä kerran kuukaudessa koontuva mukava kohtaamispaikka. Kahvilaan ovat kaikki tervetulleita, myös Sydänyhdistysten ulkopuolelta! Sydänkahvilassa on terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista alustus, jonka jälkeen on vapaata keskustelua aiheesta.

Voit liittyä kahvilaan myös kotisohvalta:
<https://www.bit.ly/Sydankahvila>

Lisätietoja

Jämsän Sydänkahvila
Pekka Skyttä p. 040 540 4486
Kuhmoisten Sydänkahvila
Arja Korvenranta p. 040 719 3345

Ajankohtaisesta toiminnasta

löydät tietoa:

Verkkosivujen tapahtumakalenteri
sydan.fi/jamsanseutu/toimintaa/
tapahtumakalenteri

Jämsän Seutu Vekari
vekkari.fi

Sydänkävely

Lähtö torstaisin klo 15 Akuliinan edestä (Koskentie 2 a, Jämsä). Kävelyt toteutetaan yhteistyössä muiden paikallisten yhdistysten kanssa.
Lisätiedot Pekka Skyttä p. 040 540 4486.

Facebook-info

Löydät meidät Facebookista:
Jämsän Seudun Sydänyhdistys

Digiopastuspäivät

Teemat ja ajankohdat varmistuvat keväällä 2024.
Lisätiedot Antti Sulin p. 040 748 0871.

Retket ja matkat

Ajankohtaiset tiedot löydät:
sydan.fi/jamsanseutu/toimintaa/
tapahtumakalenteri

Kuntosali ja uimahalli

Toiminta jatkuu keväällä 2024, tiedotamme näistä Vekkarissa ja tapahtumakalenterissamme.
Lisätiedot Pekka Skyttä p. 040 540 4486.

Muut tapahtumat

Sydänliiton verkkoluentojen kevään etäkatsumotilaisuudet ovat ravitsemusteemoilla. Tiedotamme näistä Vekkarissa ja tapahtumakalenterissamme.
Lisätiedot Pekka Skyttä p. 040 540 4486.

Sydänkerhojen ja-iltojen aikataulut varmistuvat keväällä 2024. Lisätiedot Pekka Skyttä p. 040 540 4486.

Pieni ele-keräys 2024 Presidentinvaaleissa ja Europarlamenttivaaleissa.

Vertaistukihenkilöt

Vertaistukija on vaitiolovelvollinen kuuntelija ja rinnalla kulkija. Hän voi olla itse sydänsairautta sairastava henkilö, joka on kokenut sairauden aiheuttamat muutokset elämässään, tai sydänsairaana läheinen, joka on läheltä seurannut omaisensa sairautta.

Jämsän Seudun Sydänyhdistyksen vertaistukihenkilönä toimii Pekka Skyttä p. 0405404486, pekka.skytta@iki.fi ja Päivi Lindeman p. 0405469459, lindemanpaivi@gmail.com.

Lisää vertaistukihenkilöitä löydät koko Suomen kattavasta vertaistukihauasta sydan.fi/vertaistukihaku

Lisätietoja tukihenkilötoiminnasta antaa Sydänpiirin vertaistoiminnna kehittäjä p. 045 893 3888.





Yhteystiedot

Pekka Skyttä

Yhdistyksen puheenjohtaja
Vertaistukihenkilö
0405404486
pekka.skytta@iki.fi

Arja Korvenranta

Yhdistyksen hallitus,
Kuhmoisten Sydänkahvila
0407193345
arja.korvenranta55@gmail.com

Kaarina Rantanen

Yhdistyksen hallitus
0407288984
kaarina42.rantanen@gmail.com

Antti Sulin

Yhdistyksen hallitus
Taloudenhoitaja
0407480871
antti.sulin@gmail.com

Seppo Väänänen

Yhdistyksen varapuheenjohtaja
0505862536
seppovaananen26@gmail.com

Päivi Lindeman

Yhdistyksen hallitus
Vertaistukihenkilö
0405469459
lindemanpaivi@gmail.com

Seppo Sirkka

Yhdistyksen hallitus
0408290395
Seppo_Sirkka@hotmail.com

 **SYDÄNLIITTO**
Jämsän Seudun
Sydänyhdistys

Tutustu toimintaamme: sydan.fi/jamsanseutu