



Koronarajoitukset ovat vähitellen lieventymässä ja poistumassa, joten syksyn toimintaa päästään käynnistelemaan. Edelleen kuitenkin on syytä noudattaa hyvää hygieniaa ja perehtyä ajantasaisiin turvallisuusmääräyksiin. Piiri ei vielä syksyn aikana järjestä yleisöluentoja, mutta ehkä jo ensi vuonna päästään niitäkin toteuttamaan. Lähitapaamisten lisäksi jatketaan yhdistysten Teams-tapaamisia noin kerran kuussa. Muistakaa hyödyntää liiton verkkoluennot kokoamalla yleisöä katsomaan luentoa yhdessä. Toivottavasti myös terveystarkastuksia päästään tekemään loppuvuodesta.

ULKOILUPÄIVÄ KATARIINAN PUISTOSSA 25.9.

Päivän ohjelma alkaa klo 10.00. Luontoasiantuntija Urpo Koposen opastetuille kierroksille ilmoittautumiset etukäteen, muuhun ohjelmaan ei ennakoilmoittautumisia. Kuvassa tiedote ulkoilupäivästä. Tervetuloa joukolla mukaan!

VERTAISTUKIHENKILÖIDEN TAPAAMINEN 7.10.

Vertaistukihenkilötapaaminen järjestetään 7.10. klo 17.00 Mylsänportissa. Vertaistukihenkilöt saavat kutsun tapaamiseen sähköpostitse.

YHDISTYSKOULUTUS HARJUSSA 12.11.

Toissakeväältä siirtynyt yhdistyskoulutus pidetään pe 12.11. klo 9.30-15.00 Harjussa. Päivän ohjelmaan on mahdollisuus vaikuttaa ilmoittamalla piirin toimistolle toiveita koulutuspäivälle.

YLEISÖTAPAHTUMIA ELVYTYKSESTÄ- JA DEFIN KÄYTÖSTÄ

Sydänliitto tukee elvytysneuvonta-tapahtumia. Edellytyksenä, että tapahtuma on suunnattu ns. suurelle yleisölle. Piiriltä saa harjoitusdefin ja apua tapahtuman järjestämiseen.

SYKSYN TAPAHTUMIA

23.9. Sydänyhdistysten Teams-tapaaminen
25.9. Ulkoilupäivä Katariinan puistossa
29.9. Verenpaine verkkoluento
7.10. Vertaistukihenkilöiden tapaaminen
12.10. Sydänpiirin hallituksen kokous
19.10. Ensietokurssi, Kotka
20.10. Ensietokurssi. KSNK
2.11. Verkkopuntariryhmä alkaa
11.11. Kolesteroli Verkkoluento
12.11. Yhdistyskoulutus Harjussa
16.11. Sydänpiirin syyskokous
2.12. Piirin toimiston avoimet ovet
Kuntojummat keskiviikkoisin 8.12. saakka

Hyvää alkanutta syksyä!
t. Tarja

Ulkoilupäivä Katariinan puistossa



Opastetun luntokierroksen lisäksi terveysaiheinen rastirata, vartin kuntojumppa, mukavaa yhdessäoloa. Pientä evästä tarjolla, omia eväitä voi ottaa mukaan.

Luontoasiantuntija Urpo Koposen opastuksella kierrokset klo 10.00 ja 11.00.

Ilmoittaudu opastetulle kierrokselle tai jos tarvitset kyytiä (kimppakyydit) kymenlaakso@sydan.fi tai 050 346 9890. Paikkoja kierroksille rajoitetusti, muuhun ohjelmaan ei ennakoilmoittautumista.

**Katariinan meripuisto,
Öljysatamantie 4, Kotka
Lauantaina 25.9.
klo 10.00-12.30
Vapaa pääsy!**

