



SYDÄNVIIKKO 8.-15.5.

Sydänviikkoa päästään viettämään jo lähes entiseen tapaan. Yleisötilaisuus järjestetään Kotkan kirjaston auditoriossa 10.5. klo 17.30 ja Kouvolan ja Kotkan Prismoissa kauppatapahtumat 13.5. klo 10-17. Lisäksi yhdistyksillä omia tapahtumia. Muistakaa merkitä kaikki tapahtumat Killan tapahtumakalenteriin, jotta ne näkyvät nettisivuilla!

Muutamia yhdistykset järjestävät myös kolesterolinmittauksia Sydänviikolla. Mittareita on vielä saatavissa sydänviikon mittauksiin.

VERTAISTUKIHENKILÖTAPAAMINEN 8.6.

Piirin alueella on tänä keväänä aloittanut neljä uutta vertaistukihenkilöä. Heille ja kaikille muillekin vertaistukihenkilöille järjestetään yhteinen lounastapaaminen keskiviikkona 8.6. klo 13.00 ravintola Momentossa Kouvolan kauppakeskus Veturissa. Vertaistukihenkilöille lähetetään kutsut tapahtumaan.

RETKI REPOVEDELLE 27.8.

Lähdetään yhdessä ulkoilemaan Repovedelle lauantaina 27.8. Kokoontuminen Lapinsalmen parkkipaikalla klo 10.30. Kimppakyydit, kerää oma porukka mukaan ja tulkaa joukolla viettämään Suomen luonnon päivää! Hyvät jalkineet jalkaan ja sään mukainen pukeutuminen. Tarjolla pientä retkievästä, omia eväitä voi myös ottaa mukaan. Ilmoittautumiset kymenlaakso@sydan.fi, jotta osataan varata riittävästi eväitä.

SYDÄNLOMA FUENGIROLAAN 2.-9.10.

Muutaman vuoden tauon jälkeen lähdetään taas palmujen alle nauttimaan etelän auringosta ja Välimeren aalloista. Tällä kertaa matkakohteena Espanjan aurinkorannikko, jonne lennetään Matkapoikien mukana Tampereelta. Ohessa tarkemmat tiedot matkasta.

- 10.5. Sydänviikon yleisöluento, Kotka
- 13.5. Sydänviikon kauppatapahtumat
- 8.6. Vertaistukihenkilötapaaminen, Kouvola
- 27.8. Retki Repovedelle
- Kuntojummat keskiviikkoisin 7.9. alkaen
- 17.9. Yhdistyskoulutus, pääkaupunkiseutu
- 29.9. Maailman sydänpäivä
- 2.-9.10. Sydänloma Fuengirolaan
- 18.10. Ensitetokurssi, Kotka
- 19.10. Ensitetokurssi, KSNK
- 15.11. Tahdistinkurssi, Kotka
- 16.11. Tahdistinkurssi, KSNK

Hyvää kevättä!
t. Tarja



KYMENLAAKSON
SYDÄNPIIRI RY

SYDÄNVIIKKO
8.-15.5.2022



Tiistaina 10.5. klo 17.30
Yleisötilaisuus Kotkan kirjaston auditorio
työfysioterapeutti Elina Ryhänen ja
ravitsemusterapeutti Tarja Mänttari luennoivat
sydänterveyttä edistävästä liikunnasta ja ruokavaliosta,
terveysmittauksia, arpajaiset

Perjantaina 13.5. klo 10-17
kauppatapahtumat Prisma Kouvola ja Kotka
tietoa sydänterveydestä ja sydänyhdistystoiminnasta,
sydäniskuri (defibrillaattori) elvytystilanteessa,
terveysmittauksia

Sydänyhdistyksen jäsenyydestä on iloa ja etua -
tule mukaan!
sydan.fi/tule-mukaan/liity-jaseneksi/