



Tervehdys!

Luonto valmistautuu syksyyn, niinpä kesäisen vihreän rinnalle on ilmestynyt jo syksyn värejä.

Toivottavasti kesäsi on mennyt hyvin ja olet ennättänyt nauttia vaikkapa uimisesta, aurinkoisista, sopivan lämpimistä päivistä.

Saarijärven Seudun Sydänyhdistyksen toiminta on jälleen viriämässä kesän jäljiltä.

**Hallituksemme uutena jäsenenä aloitti Yrjö Soidinmäki. Muut hallituksemme jäsenet ovat Pirjo Hakala, Elina Helkamäki-Tammelin, Tarja Temonen, Pekka Harju, Keijo Häyhä ja puheenjohtajana Jukka Hietaniemi.**

**Tässä Sinulle tiedoksi tapahtumia ja tekemisen mahdollisuuksia sekä yksittäisiä asioita.**

Sydänyhdistys **tukee jäsentensä aktiivista toimintaa** järjestämällä erilaisia tapahtumia, mutta myös siten, että yhdistyksen **jäsen saa 10 euron alennuksen kansalaisopiston kurssimaksusta**. Ilmoita minulle kurssin numero ja nimi, niin välitän tiedon opiston henkilökunnalle. Laita tieto s-posti [jukkas.hietaniemi@gmail.com](mailto:jukkas.hietaniemi@gmail.com) tai puhelimeeni viesti numero 0440241900

Olisimme tosi iloisia, jos näemme Sinut kanssamme vaikkapa seuraavissa tapahtumissa:

**04.09.2024 klo 17.00 Marttojen kävely.** Lähtöpaikkana Museon piha-alue. Saa kävellä ihan korvauksetta. Samana iltana klo 19.00 alkaen Ville Ojanen ja Timo Rautiainen Koulu- ja kulttuurikeskuksessa.

**17.09.2024 tiistaisin klo 9.00** alkavat **Tuomas Mikonmäen** liikuntatapahtumat Monnarilla kestäen **26.11. saakka**. Koko syyskauden 11 kerran paketti maksaa Sinulle vain 30 euroa, alle 3 euroa kerta.

**Hyvinvointialueen VOI HYVIN – tapahtumat Rahkola-salissa klo 10.00 – 11.00**

- 13.09.** Uniapnea, unihoitaja Carita Lindgren,
- 11.10.** Vanhusten viikon minimessut
- 08.11.** Kuntoutuspalvelut toimintakyvyn tukena, Anu Pollari, palveluvastaava
- 13.12.** Pikkujoulut – laulua ja herkuja

Nämä tapahtumat ovat avoimia ja tarkoitettu kaikille. Samassa yhteydessä myös hyvinvointineuvolan sairaanhoitajan, Paula Kuusinen, ajanvaraukseton vastaanotto 11.00 – 13.00.

Sydänliitto järjestää verkkoluentoja, joiden aiheita seuraavassa. Parhaiten löydät alla olevasta linkistä tien noihin luentoihin. Luennot alkavat klo 18.00.

- **27.8.** Kohti uutta elämänvaihetta: mieli ja keho vaihdevuosissa **[Ilmoittaudu mukaan](#)**
- **Luentosarja eteisvärinästä:**
- **17.9.** Osa 1/4: Eteisvärinä – mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan?

- **19.9. Osa 2/4: Eteisvärinän hoito Ilmoittaudu mukaan (vertaa alla)**
- **Saarijärven Seudun Sydänyhdistys** järjestää näihin verkkoluentoihin liittyen yhteisen katseluhetken **19.09. Valolassa, Paavontie 17 II kerros. Luento alkaa klo 18.00 ja kahvitarjoilu klo 17.20. Paikalla myös asiantuntijoita, sairaanhoitaja, vertaistukihenkilöitä.** Sinun ei tarvitse ilmoittautua erikseen, mikäli tulet kanssamme samaan tilaan, mutta mikäli haluat katsoa kotona, ilmoittaudu silloin. **Verenpaineen mittauksia korvauksetta jo klo 16.30**, Emmiina Vertanen Sydänpiiriltä mukana.

**22.09.2024 klo 14.00 (esitys) KARSTULAN LAULUMIEHET JA ”NUOTTIKRIISI”.**

Lähde kanssamme Karstulaan. Mennään valloittamaan Suojan nouseva katsomo ja seuraamaan miesten mahtavaa esitystä ”Nuottikriisi”.

**Lystin hinta 45 euroa. Sisältää liput, matkat ja perillä väliaikatarjoilun.** Sinulta se vaatii ainoastaan ilmoittautumisen [jukkas.hietaniemi@gmail.com](mailto:jukkas.hietaniemi@gmail.com) tai 0440241900 viesti/soitto, maksusuoritus FI48 5408 0420 0111 96 ja tulon Mintun luokse, **bussin lähtöpaikalle klo 13.00. Ilmoittautuminen viimeistään 2.9.2024, maksusi varmistaa osallistumisesi**

**24.09. verkkoluento Miten eteisvärinää vi ehkäistä elintavoilla**

**26.09. verkkoluento Elämää eteisvärinän kanssa**

**05.11. verkkoluento Verenpaine ja naiset**

**Sydänyhdistys osallistuu myös Kusiaismäen kuntoportaiden rakentumiseen yhdellä portaalla.** Toivottavasti Sinulla on mahdollisuus käyttää joko Mannilan tai Kusiaismäen portaita huolehtiessasi omasta sydänterveydestäsi. Muistathan kohtuuden.

**20.10.2024 klo 10.00 JÄRJESTÖJEN YHTEINEN JUMALANPALVELUS** Viime vuotiseen tapaan järjestämme järjestöjen ja Saarijärven seurakunnan kanssa yhteisen kirkkopyhän.

Tällaisia tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuksia Saarijärven Seudun Sydänyhdistys tarjoaa alkavan syksyn aikana.

Olet sydänlämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme ja tekemisiimme.

Mielellään otamme vastaan myös palautetta tekemisestämme....

Saarijärven Seudun Sydänyhdistys ry

**Jukka Hietaniemi**  
**0440241900**

## **Saarijärven, Karstulan, Kivijärven, Kyyjärven ja Kannonkosken**

### **puhelinpalvelunumerot tiedoksesi**

Kiirevastaanotto p. 014 266 3051

ma-pe klo 8–18 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä 8–15

Lääkäri- ja hoitajavastaanotto p. 014 266 3050

ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–15

Sairaanhoitajan kanssa voit asioida Chatissa arkisin 8–20 ja viikonloppuisin 10-16

Chat-keskusteluun pääset Omaks.fi-palvelun sivuilta. Chatin kautta ammattilainen voi

arvioida tarvitseeko kertomasi oire hoitoa tai hoitoon ohjausta esimerkiksi

ajanvarausta lääkärille tai muulle terveydenhuollon ammattilaiselle. Chat palvelu on

kaikille maksuton.

Laboratorio Fimlabin ajanvaraus [fimlab.fi/ajanvaraus](http://fimlab.fi/ajanvaraus) tai suoraan osoitteesta

[fimlab.vihta.com](http://fimlab.vihta.com) tai puhelimitse p. 010 808 515

Kuvantaminen (röntgen)p. 050 316 7249

### **Hoitotarvikejakelu**

Puhelin maanantaisin ja torstaisin klo 9–11.00 p.040 1578920

Saarijärven palvelupiste on auki ma ja to klo 12–14

Suosittelaaan jättämään hoitotarviketilaukset sähköpostilla

[hoitotarvikejakelu.saarijarvi@hyvaks.fi](mailto:hoitotarvikejakelu.saarijarvi@hyvaks.fi) tai [palse.fi](http://palse.fi) palvelussa.

Tilatut tavarat voi noutaa aseman aukiolo aikana Saarijärvellä noutolokerosta ja muilla

asemilla terveysaseman toimistosta. Saat tekstiviestin, kun tuotteet noudettavissa.

Apuvälinepalvelu keskitetty puh. 014-336 5600 arkisin klo 9–11

Aukioloajat Saarijärvellä ma-ke klo 9–11 ja to-pe klo 12-14

Fysioterapia arkisin klo 8–15 014 3365555

Ensilinjan psykiatrinen hoitaja ma-to klo 8–16 pe 8–15 p.014 2663030

Päihdehoitaja 044 7114534

Suun terveydenhuolto p. 014 266 3060

ma-pe klo 8–16 sekä saman päivän vastaanottoaikojen peruutuksissa klo 7.30–8.00

Äitiys-lasten- ja perhesuunnitteluneuvolat ma-to klo 8–14, pe klo 8–12 p. 014

2690180. Neuvoloiden vastaanottoajan peruutusnumero 014 269 0680 ja soittoaika

ma - to klo 8–14 ja pe kello 8–12.