

Kesäsähke sydänalueelta

Kiitos teille kaikille sydänyhdistysten vastuunkantajille ja toiminnassa mukana oleville innostavasta ja aktiivisesta keväästä! Juhannuksen lähestyessä laskeudumme sydänalueella kesänviettoon lomasta nauttien. Aikaisemmin sopimamme kesän ajan työt hoituvat sovitusti myös lomakauden aikana. Olemme kaikki työn äärellä jälleen 12.8.2024.

Bongaa ja ilmianna sopiva vertaistukihenkilö

Onko mielessäsi sopivaa tyyppiä vertaistukihenkilöksi tai bongasitko mukavan tyyppin esim. yhdistyksen kesäretkellä? Ilmianna hänet 12.8. alkaen Caritalle. Syksyn vertaistukihenkilöiden peruskoulutus toteutetaan ensimmäistä kertaa hybridinä. Koulutuspäivät 4.9 ja 12.9 klo 10-16. Koulutukseen on mahdollista osallistua Tampereella olohuoneessamme tai omalta kotikoneelta käsin. Lisätietoa koulutuksesta: <https://sydan.fi/tapahtuma/vertaistukihenkil%C3%B6n-peruskoulutus-/82579>. Koulutus on osallistujalle maksuton ja Sydän-Suomen alue vastaa osallistujan mahdollisista matkakustannuksista. Meillä on haussa erityisesti sairaalavertaistoiminnasta kiinnostuneet uudet vertaistukihenkilöt.

Sydänliiton kurssit syksyllä 2024

Järjestämme syksyn aikana neljä Sydänliiton kurssia sydänsairastuneille. Osalle kursseista voi osallistua myös sairastuneen läheinen. Syyskuussa Kuortaneella järjestettävien kahden kurssin hakuajat päättyvät 11.8. Toisen kurssin teemana on liikkuminen ja toinen kurssi on sepelvaltimotautia sairastaville työikäisille (alle 68v.) tarkoitettu, johon voi osallistua myös läheinen. Voitte kertoa kurseistamme ja mahdollisuudesta hakea kursseille kesäretkien yhteydessä. Lisätietoa kursseista sydan.fi/apua-ja-tukea/kurssikalenteri

**Toivotamme teille kaikille lämmintä,
rentouttavaa kesää ja lepoaikaa!**

“Pään painan ruohikolle ja oion jalkojain.
En jaksa pohdiskella, mä tahdon olla vain.
Sen viisaammat voi tehdä,
mä päivän kultaan jään.
Mä tunnen kaikki tuoksut ja
luonnon loiston nään.”

– Tove Jansson –



Ollaan yhteyksissä taas 12.8. alkaen, jolloin olemme lomamme jälkeen jälleen sähköpostin ja puhelimen tavoitettavissa.

Anne Kettula
sydänturvallisuus
050 5405577

Carita Sinkkonen
vertaistoiminta
040 556 3320

Heidi Karjanlahti
kehittämistoiminta
040 587 5799

Tuula Vimpeli
toipumisen tuki
040 843 2876

Ulla Harala
yhdistysten tuki
050 387 0420

Sähköpostimme ovat muotoa etunimi.sukunimi@sydan.fi

www.sydan.fi/sydansuomi | Facebook: [sydansuomenalue](https://www.facebook.com/sydansuomenalue) | Instagram: [sydansuomen_alue](https://www.instagram.com/sydansuomen_alue)