

**Jäsenkirje 1/2019**

Hyvä jäsenemme

Aurinkorannikon Sydänyhdistyksen kevään toimintakausi käynnistyy täydellä teholla helmikuussa. Heti helmikuun alussa järjestetämme Fuengirolassa kysytyä kaksi koulutusta yhteistyössä Etelä-Suomen Sydänpiirin kanssa.

Kouluttajina toimivat terveydenedistäjä Päivi Ronkainen, jolla on sydänsairaanhoitajan ja terveystieteiden maisterin tausta. Hän vastaa Sydänpiirissä sydänterveyttä edistävästä tapahtumista ja koulutuksista. Toinen kouluttajista on terveydenedistäjä Marika Vänskä, jolla on sydänsairaanhoitajan ja elintarviketieteen maisterin pätevyys. Marika vastuulla Sydänpiirissä on sydänpotilaiden kuntoutus ja vertaistukitoiminnan koordinointi. Paikalla on myös Sydänpiirin toiminnanjohtaja Anne Kihlman-Kitinoja sekä oman yhdistyksemme väkeä.

## **Koulutukset ja luennot**

### **Sydänyhdistyskoulutus vapaaehtoisille perjantaina 8.2.**

Oletko jo mukana vapaaehtoistoiminnassa, tai haluatko mukaan?

Kovasti odotettu, vapaaehtoisille suunnattu "Sydänyhdistyskoulutus" antaa hyvät eväät vapaaehtoistoimintaan aktiivisessa yhdistyksessämme. Opastamme sinut illan aikana sydänvertaistuki-, pulssintunnusteluagentti-, yhdistystoiminnan ja hätäensiavun osajaksi. Paikkana [Pacosin tupa](#), klo 17 – 21.

Ilmoittaudu 6.2. mennessä ruokatarjoilun vuoksi: [kaisa.saarentola@gmail.com](mailto:kaisa.saarentola@gmail.com)

### **Terveydeksi! -tapahtuma lauantaina 9.2.**

Luennot "Hätätilanteet – aika on valttia", "Eteisvärinäpotilaan hyvä hoito" sekä "Sydän sairastaa – uskallanko matkaan lentäen". Lisäksi esittelypisteissä elektroninen pulssikäden testaus, verenpaineen mittaaminen, sähköinen jäsenkortti ja yhdistyksen infopiste.

Paikkana [Centro Finlandia](#), klo 11–14.

### **"Sydän ja hormonit, vähän myös mieshormoneista" -luento keskiviikkona 13.2.**

Naistentautien erikoislääkäri Jan Appelberg. Liput 5 €, sisältää juoman ja tapaksen.

Paikkana [Ravintola Nuriasol](#), klo 17 – 18.30.

### **Aurinkorannikon Leijonien Liikekannallepano-liikuntatapahtuma laskiaissunnuntaina 3.3.**

Sydänyhdistyksen sauvakävelykoulu ja -sauvojen lainauspiste sekä defii-näytös. Fuengirolan satama. Tapahtumasta lisätietoa myöhemmin verkko- ja Facebook-osivuillamme.

### **"Sydän ja uni" -luento keskiviikkona 13.3.**

Yleistautien erikoislääkäri Jan Wiklund. Liput 5 €, sisältää juoman ja tapaksen.

Paikkana [Ravintola Nuriasol](#), klo 17 – 18.30.

## Muu toiminta

### Sydänjooga

- Tiistaisin klo 14 – 15 (Studio MindBody)
- Torstaisin klo 11.15 – 12.15 (Sofia-opisto)

### Lempeä asahi

- Perjantaisin klo 13 – 14 (Studio Mindbody)

### Vertaistukiryhmä

- Torstaisin helmikuusta alkaen kerran viikossa, ajat ilmoitetaan myöhemmin (Seurakuntakoti)

### Verenpaineen mittaus

- Keskiviikkoisin klo 10 – 13 (Seurakuntakoti)

Defi-koulutukset tarpeen mukaan. Yhdistyksen edustaja ja defibrillaattori kiertävät mukana yleisötapahtumissa.

Lataa tästä [kevään 2019 toimintaesite](#) (PDF).

## Sydänlehti, jäsenkortti ja tilisiirtolomake

Vuoden ensimmäinen Sydän-lehti ja kevään toimintaesite on postitettu. Irrota lehden kannen liitteestä uusi **jäsenkortti** jolla saat tuntuvia [etuja](#) muun muassa laboratoriopalveluista. Liitteen sisäpuolella on **tilisiirtolomake**, jolla/jonka tiedoilla voit maksaa jäsenmaksusi.

Tässä vaiheessa toimintakautta Aurinkorannikon Sydänyhdistys on järjestänyt jo vaikka mitä – ja monia kevään tapahtumia on lyöty lukkoon. Mitä pikemmin maksat jäsenmaksusi, sitä paremmat edellytykset meillä on järjestää laadukasta ohjelmaa ja palveluita. Kiitos jo etukäteen!

Ellet saanut lehteä tai toimintaesitettä – tai haluat jäseneksi – ota yhteyttä ([annevalisaari@gmail.com](mailto:annevalisaari@gmail.com)), niin laitetaan yhteystiedot ajan tasalle.

Uusimmat uutiset ja tapahtumat löydät [verkkosivuillamme](#) ja [Facebookissa](#). Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Aurinkoista kevättä toivottaen

*Kaisa Saarentola*  
puheenjohtaja  
[kaisa.saarentola@gmail.com](mailto:kaisa.saarentola@gmail.com)

*Anne Välisaari*  
sihteeri  
[annevalisaari@gmail.com](mailto:annevalisaari@gmail.com)

PS. Pyrimme tavoittamaan kaikki jäsenemme ympäri vuoden. Sähköposti on tähän tarkoitukseen parhaaksi havaittu kanava, sillä moni meistä asuu kahdessa maassa. Mikäli haluat poistua postituslistalta laita viestiä [sihteerille](#).



**Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry**