



# *Nilsin Sydänyhdistys r.y*

**Sydänkerhon kevätkausi**

**2019**



Kevään 2018 retkeltä

## SYDÄN SAIRASTUNUT?



Älä jää yksin,  
tule mukaan  
sydän-  
yhdistykseen!

[sydanliitto.fi/sydanyhdistykset](https://sydanliitto.fi/sydanyhdistykset) **sydän**  
tekee hyvää

Tervetuloa entiset ja uudet jäsenet mukaan.

Toivotamme tervetulleiksi myöskin henkilöt, jotka eivät vielä ole jäseniä, tutustumaan toimintaamme.

Sydänyhdistys on kansanterveys- ja potilasjärjestö, joka edistää sydän- ja verisuoniterveyttä.

Sydänyhdistyksen jäsenenä olet oikeutettu monipuolisiin jäsenetuihin. Lisäksi saat mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja pysyt ajan tasalla terveyteen ja ravintoon liittyvissä asioissa.

**Yhdistyksemme adresseja** on myytävänä Nilsiä kulkakaupoissa.

### **Toimintaamme ovat v. 2018 tukeneet seuraavat yritykset:**

Pohjois-Savon Isännöinti Oy

Kuntoutus M. Kaartinen Ky

Kuljetus Markku Heikkinen

Liinamaa-Palvelut Oy

Maatal.yr.Pentti ja Riitta Pasanen

Nilsiä Apteekki

Nilsiä Optiikka Leskinen

Nilsiä Sora Oy

Ruotsalainen Oy

Syvärin Konehuolto

Taksiautoilija Timo Vartiainen

Suomen Gastropub Oy

Mailismatkat Oy

Kuljetuspalvelu Saarelainen

Kuljetus Taattola Ky

Linja-autoliike E. Ahonen Ky

MP Tahkosähkö Oy

Nilsiä Lasipalvelu Ky

Nilsiä Pussihousukerho

Ravintola Pisa

Sinikan Kukkakauppa

Sähköpalvelu Esko Ahonen

VA-viihde

## KERHOTOIMINTA

Kokoonnumme parillisen viikon tiistaina klo 11.00 Mantulle osoitteeseen Vesitornintie 1. Yhdistys tarjoaa tietoa terveydestä ja sydänsairauksista, tukea elämäntapamuutokseen sekä apua toipumiseen. Kerhossamme toimii 6 ohjelmaryhmää, jotka vuorollaan keksivät kevennystä kerhopäivän ohjelmaan.

## LOMA- JA VIRKISTYSTOIMINTA

Teemme retkiä kaksi kertaa vuodessa. Käytämme myös tuettuja lomia. Yhdessä-olo on tärkeää. Sydänyhdistyksessä sinulla on mahdollisuus myös osallistua vapaaehtoistoimintaan ja tuottaa näin iloa itsellesi ja muille.

## KERHOPÄIVÄT KEVÄTKAUDELLA 2019

- 08.01 Ilkka-Eemeli Laari, oikeusavustaja, testamentti, edunvalvonta valtuutus.
- 22.01 Leo Puustinen, eversti.evp, Suomen turvallisuus politiikka ja Nato jäsenyyttä
- 05.02 Mari Härkönen, Savon Sydänpiiri, sydänmerkki tuotteet.
- 19.02 Tarja Pajunen, sos.pol.asiant. sotepalveluja eläkkeensaajille
- 05.03 Yhdistyksen varsinainen kokous
- 19.03 Jyrki Tarvainen, liikunnanohjaaja, liikunta on lääke
- 02.04 Hannele Taattola, apteekkari, ajankohtaista apteekki/lääkeasiaa.
- 16.04 Marko Korhonen, maakuntajoh, YTT, P-S maakunnan kehittämisen kärjet.
- 30.04 Vesku ja Alma, vapun lauluja.

**Sydäntanssit** joka torstai Dooriksessa klo 17.00 alkaen.

**Keilausvuoro** on joka maanantai Tahko Spalla klo 9.00.

**Tuolijumppaa** kirjastolla keskiviikkoisin klo 10.00 – 11.00

**Skipbo ryhmä** kokoontuu keskiviikkona klo 12.00 Leivontuvalla.

Pidetään kesäleiri heinäkuun alussa sekä makkaranpaistotapahtuma kesäkuussa.

Yhdistyksellämme on myös nettisivut:

[www.sydanliitto.fi/web/nilsian-sydanyhdistys-ry](http://www.sydanliitto.fi/web/nilsian-sydanyhdistys-ry)

**Olet sydämellisesti tervetullut mukaan toimintaamme!**

**sydän**  
tekee hyvää



## HALLITUS

Hartikainen Matti, puh.joht.	0500 674 348	<a href="mailto:mattia.hartikainen@hotmail.fi">mattia.hartikainen@hotmail.fi</a>
Ahonen Matti, kerhovastaava, vpj	040 8468900	<a href="mailto:matti.ahonen@outlook.com">matti.ahonen@outlook.com</a>
Pirinen Sirkka, siht.	040 744 5405	<a href="mailto:pirinensirkka@gmail.com">pirinensirkka@gmail.com</a>
Eskelinen Risto	0400 611 144	<a href="mailto:r.e.eskelinen@gmail.com">r.e.eskelinen@gmail.com</a>
Penttinen Raija	044 250 4508	<a href="mailto:raija.penttinen12@luukku.com">raija.penttinen12@luukku.com</a>
Hartikainen Maire, rahast.hoit.	050 5581930	<a href="mailto:maire.k.hartikainen@gmail.com">maire.k.hartikainen@gmail.com</a>
Hartojoki Erkki	0458501561	<a href="mailto:erkki.hartojoki@gmail.com">erkki.hartojoki@gmail.com</a>
Pekkarinen Lea	0500 881 035	<a href="mailto:lea.pekkarinen@gmail.com">lea.pekkarinen@gmail.com</a>
Puustinen Pauli	050 398 8844	<a href="mailto:pauli.puustinen44@gmail.com">pauli.puustinen44@gmail.com</a>
Taskinen Maija	044 063 1718	<a href="mailto:maija.taskinen@netti.fi">maija.taskinen@netti.fi</a>

## EMÄNNÄT

### 1. ryhmä

Hartojoki Tuula	040 4106252
Pirinen Sirkka	040 744 5405
Puustinen Rauni	044 270 9169

### 2. ryhmä

Niskanen Helka	050 3521164
Willman Kaija	050 5531071
Kosunen Marja-Liisa	040 8200873

### 3. ryhmä

Hiltunen Anneli	044 0633530
Hartikainen Pirjo	050 496 2264
Penttinen Raija	044 2504508

## MATKAVASTAAVA

Paananen Toivo	050 5353567	<a href="mailto:riittapaananen@elisanet.fi">riittapaananen@elisanet.fi</a>
----------------	-------------	--