



Terveemmän sydämen vuoksi! För ett friskare hjärta!

Sydänystävät yhdistys perustettiin yli 5 vuotta sitten. Toimintaa on pääasiassa Tukholmassa, mutta järjestämme muutamia kertoja vuosittain myös asiantuntijatilaisuuksia eri puolella Tukholman lääniä. Pyrkimyksenä on saada viikkoisia toimintoja eri puolille Tukholman lääniä. Siis lähelle niitä henkilöitä, jotka pyrkivät toimintaan ja joita toiminnassa mukana oleminen auttaa.

Ota yhteys, jos haluat tulla mukaan tai jos Sinulla on ideoita siitä, kuinka voisimme käynnistää toimintaa lähelle Sinua.

Yhteystiedot:

Oiva Kilpeläinen, puheenjohtaja 777 84 34,

Ingrid Kurttila, varapuheenjohtaja 673 11 49.

Sähköposti: kilpelainen.087778434@telia.com.

Löydät lisää tietoa myös kotisivulta: www.suur-tukholma.se.

Jos sydän sairastuu

on opintokerho, jonka puitteissa keskustelemme sairaudestamme ja se alkaa välittömästi 4.9. jälkeen Timotejgatanilla. Opiskelemme siinä tietoja miten hoidamme itseämme, jotta emme sairastuisi ja jos olemme sairastuneet kuinka saavutamme takaisin terveytemme.

Muita opintokerhoja ja ryhmiä

Opimme tietokonekerhoissa käyttämään omia tietokoneita hyödyksemme ja huviksemme, kirjastojen ja IT - kahviloiden tietokoneita käyttämään sähköisten kirjeiden vaihdossa ja pankkiasioidemme hoidossa. Senioritanssia ja laulua halutaan jatkuvasti, joten voimme käynnistää molemmissa harrastusryhmää tulevana syksynä, joita kehitämme esiintymiskykyisiksi ryhmiksi, kun saamme ohjaajia. Kirjallisuuden ja historiamme opintokerhoja on myös toivottu usein, samoin kuin eri kielten opiskelua.



Kuntokävelyt, matkat ja tutustumiset

ovat yhdistyksen alkuvuosina olleet hyvinkin suosittuja. Olemme todenneet, että yhteistyö kaikkien järjestöjen kanssa on terveydelle eduksi.

Seuraa www.suur-tukholma.se sivuilta tapahtumiamme.

Aina voit tietenkin esittää kysymyksiä:

kilpelainen.087778434@telia.com