

Tule mukaan yhdistystoimintaan!



Heinolan seudun Sydänyhdistyksen

SYDÄNJUMPAT

Syyskausi 31.8.–9.12.2026 ja kevätkausi 11.1.–21.4.2027

Lomaviikot syksyllä vko 43 ja keväällä vko 9

Kuntosali

- Heinolan uimahallin kuntosali, ohjaajana Kaisa Rossi
- maanantaina klo 13–14
- hinta 30 euroa lukukausi yhdistyksen jäsenille, muille 40 €

Venyttely / Fascia Method

- Heinolan uimahallin peilisali, ohjaajana Kaisa Rossi
- keskiviikkona klo 12.30–13.15
- hinta 30 euroa lukukausi yhdistyksen jäsenille, muille 40 €

Kuntosaliryhmä Sysmässä 16.9. alkaen

- Sysmän palvelutalolla kerran viikossa, fysioterapeutti ohjaa
- hinta 30 euroa lukukausi yhdistyksen jäsenille

Kuntosaliryhmä Hartolassa maanantaisin

- Hartolan liikuntamajalla 14.9.–21.12.2026 ja 11.1.–10.5.2027
- fysioterapeutin ohjaus ohjaus kaksi kertaa kuukaudessa, mutta joka viikko mahdollisuus käydä kuntosaliryhmässä
- hinta 30 euroa lukukausi yhdistyksen jäsenille

Lisätietoja Pirjo Riikoselta, 044 982 9697



SYDÄNYHDISTYKSEN TOIMINTAA:

Vertaistukiryhmä

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko Tuttiksella, Seija vetää.

Etelä-Suomen Sydänpiiriin toimintaan tutustuminen 4.9.2026 Kouvolassa

15.9.2026 Sydänilta klo 17.00, Spotti

Katja Kärki, geronomi, Päijät-Hämeen Hyvinvointialue

Päijät-Hämeen Sydänpiirin koulutuspäivät 6.–7.10.2026 Tallukassa

12.10.2026 Sydänluento klo 13.00–14.30 Jyränkölän juhlasalissa

Eteisvärinän moderni hoito. Luennoitsija Tuomas Kerola, kardiologian ylilääkäri, LT, Dos., kardiologian erikoislääkäri, Sydänkeskus. Luento toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Hyvinvointialueen Sydänkeskuksen, Heinolan seudun Sydänyhdistyksen ja Jyränkölä Settlementin kanssa.

20.10.2026 Sydänilta klo 17.00, Spotti

Huoleton arki 360 • huoletonarki360.fi

3.11.2026 Syyskokous klo 17.00, Spotti

Uuden hallituksen ja puheenjohtajan valinta sekä vuoden 2027 toiminnan suunnittelu ja talousarvio.

24.11.2026 Sydänilta klo 17.00, Sysmän teatteritalo

Päijät-Hämeen Hyvinvointialueen johtaja Petri Virolainen on kertomassa hyvinvointialueen asioista. Tarjotaan tilaisuutta muille yhdistyksille myös Sysmässä ja Hartolassa sekä Heinolassa. Heinolasta järjestetään kimppekyytejä halukaille.

Mittaustapahtuma marraskuussa, Heinolan Vanha apteekki

Kolesterolin, verensokerin, rasva-aineen ja verenpaineen mittaust. Tavoitteena itsehoidon tukeminen ja vahvistaminen.

8.12.2026 Sydänilta klo 17.00 joulutapaamisen merkeissä, Sport Café





SYDÄNLIITTO

Heinola-Sysmä-Hartola

Heinolan seudun Sydänyhdistyksen tehtävä on edistää sydänterveyttä, tarjota tietoa ja tukea sydänsairauksista kärsiville sekä lisätä tietoisuutta terveellisten elämäntapojen merkityksestä.

Haluamme olla yhdessä Sydänliiton kanssa sydänterveiden asiantuntija ja tuki, joka parantaa sydänsairauksista kärsivien elämänlaatua ja ehkäisee sydänsairauksien kehittymistä aktiivisesti.

Toimimme Heinolassa, Sysmässä ja Hartolassa.

Toiminnassamme on tärkeää vertaistuki ja neuvonta käytännön ohjauksen ja tukiryhmien muodossa. Teemme yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa esimerkiksi Tulpparyhmien toteutukseen. Sydänterveyspäivät, mittaustapahtumat paikallisessa apteekissa oman terveyden seuraamiseksi, valtakunnallinen Sydänviikko ja liikuntatapahtumat ovat kiinteä osa toimintaamme.

Olet tervetullut!

Pirjo Riikonen

Heinolan seudun Sydänyhdistyksen puheenjohtaja

Heinolan seudun Sydänyhdistyksen hallitus

Pirjo Riikonen, puheenjohtaja, 044 982 9697

Ritva Sairanen, varapuheenjohtaja, 0400 487 812

Tuula Nygren, sihteeri, 040 835 2825

Raija Harmainen, 040 755 0324

Raija Hämäläinen, 044 266 6763

Eeva Järventausta, eeva.jarventausta@hotmail.com

Hilkka Saarimäki, 050 530 8021, Hartola

Raimo Hietarinne, 040 561 5543, Sysmä

Heinolan seudun Sydänyhdistys Ry

Karjalankatu 1 A 5, 18100 HEINOLA

044 982 9697 • heinola@sydan.fi