

# Tervakoskella

## Sydäniskurikävely ja mukava yhdistysten yhteistapahtuma

Ti 19.5.2026 klo 17.30-19.30

Seuratalon piha-alueella

Seuranaukio 3

EKL:n ulko-  
kahvilassa  
kahvi/tee  
voisilmäpulla  
3 €

Ulkotapahtumassa on tarjolla katsottavaa, kokeiltavaa, harjoiteltavaa, turvallisuuteen, kansalaistaitoihin, oman arjen hallintaan sekä mukaviin harrastuksiin liittyviä toimintoja.

### Toimintapisteissä:

#### Toivan Martat

Sähköt katkeaa pitkäksi aikaa ja veden tulo loppuu, miten varautua? Opastusta 72 h kotivaraan.

#### Kanta-Hämeen Hengitys ry

Uniapneasta kokemusasiantuntijan kertomana ja tietoa yhdistystoiminnasta

#### Hämeenlinnan Vapepa

Vapaaehtoisen pelastuspalvelun esittelyä

#### Tervakosken Eläkkeensaajat

Ulkokahvilan maistuvia, omakustanteista

#### Käsien puristusvoimamittaus

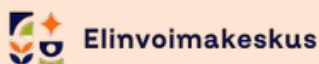
Selvitä nykytilanteesi. Pitäisikö aloittaa kotiharjoittelu?

#### Janakkalan Sydänyhdistys ry

Sydänyhdistyksen toiminnan esittelyä Sydäniskurin toiminnan ja elvytyksen opastusta ja harjoittelua, 112 Suomi Sovelluksen lataamisen opastusta ja päivitystä

Ohjattuun sydäniskurikävellyyn yhteislähtö klo 18.00 sydänteltalta. Tutustumme yhdessä muutamaiin lähistöllä oleviin sydäniskureihin.

Omatoiminen sydäniskuripyöräily  
Nouda sydänteltalta ohje:  
tehtävänanto ja tutustumiskohde



Janakkala



Kanta-Hämeen Hengitys ry



Tervetuloa!

