Sykähdyksiä

Jyväskylän Sydänyhdistyksen jäsenlehti 2/2026



SYDÄNLIITTO
Jyväskylän Sydänyhdistys

SYDÄNLIITTO
Jyväskylän Sydänyhdistys

Kansanterveys- ja potilasyhdistys
Perustettu vuonna 1971
Toimialue: Jyväskylä, Muurame ja Uurainen
Jäseniä noin 1 280
Jäsenmaksu 25,00 €/vuosi,
perhejäsen 18,00 €/vuosi

YHTEYSTIEDOT
Ilmarisenkatu 17 C 1, 40100 Jyväskylä
Puh. 050 501 8882
Sähköposti: toimisto@jklsydan.fi
www.sydan.fi/jyvaskyla
Toimisto on avoinna:
ti ja to klo 10–12

HALLITUS v. 2026
Raimo Peltovuori, puheenjohtaja
puh. 040 502 1738
Heikki Pamilo, varapuheenjohtaja
puh. 040 570 1880
Tarja Niemi, sihteeri
puh. 044 702 2150

Varsinaiset jäsenet:
Merja Paukama puh. 040 730 1953
Aila Viinikainen puh. 040 566 9942
Tapani Kalenius puh. 050 554 0279
Anne Makkula puh. 050 414 6447
Tapio Ruosteinen puh. 0400 922 400

Varajäsenet:
Aino Vihilä puh. 050 918 6524
Matias Saloranta puh.040 854 4451

Taloudenhoitaja
Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki Osk
Hanna Jäntti puh. 040 734 2190

Sykähdyksiä 2/2026
Taitto ja paino: 4M Suomi Oy
Toimitussihteeri: Sara Antikainen

Sydänjärjestöjen arvot:

- **luotettavuus**
- **rohkeus**
- **ihmisen kunnioittaminen**
- **tavoitteellisuus**
- **asiantuntemus**

Kerro, miten sinun mielestäsi sydänjärjestöjen arvojen tulisi näkyä Sydänyhdistyksen toiminnassa!

Voit myös lähettää toivomuksia Sykähdyksiä-jäsenlehden jutuiksi tai palautetta Sydänyhdistyksen toiminnasta postitse osoitteeseen Ilmarisenkatu 17 C 1, 40100 Jyväskylä tai sähköpostitse toimisto@jklsydan.fi.

Käy tutustumassa:

www.sydan.fi/jyvaskyla **jklsydan**

Tue sydäntyötä:

Voit kannattaa Jyvässeudun sydäntyötä lahjoittamalla Jyväskylän Sydänyhdistyksen tilille K-S Osuuspankki FI71 5290 0220 2695 08. Viestikenttään kirjoita LAHJOITUS. Vastaanotamme myös testamentti- ja adressilahjoituksia.

Yleishyödyllisinä yhteisöinä sydänjärjestöt eivät ole lahja- ja perintöverovelvollisia. Voimme käyttää saamamme lahjoitukset täysimääräisinä sydäntyön edistämiseen.

Kiitos tuestasi!

Puheenjohtajan tervehdys



Syksy tekee tuloaan ja nyt on hyvä aika tarkastella vuoden alkupuoliskoa ja myös tulevaa.

Yhdistyksessä suuri muutos asiakaspalvelun osalta tapahtui maaliskuussa, kun toimiston aukioloa supistettiin siten, että se on auki vain ti ja to klo 10–12. Yhdistyksellä ei tällä hetkellä ole omaa palkattua henkilöä toimistolla, vaan toimistopalvelut tuottaa ostopalveluna Keski-Suomen Sydänpiiri. Yhdistyksen sähköposti toimii normaalisti ja siihen vastataan samoin kuin yhdistyksen puhelimeen. Muuna kun toimiston aukioloaikana vastaaminen ei välttämättä tapahdu välittömästi. Siihen meidän on tässä taloudellisessa tilanteessa vain totuttava.

Muutoin yhdistyksen toiminta on noudatellut perinteisiä toimintasuunnitelman mukaisia toimintoja. On tehty retkiä ja matkoja. On oltu mukana monissa tapahtumissa. Olemme tehneet kohtaavaa toimintaa.

Viime kuukausina on paljon puhuttu sosiaalialan järjestöjen valtion avun leikkauksista. Uuden linjauksen mukaan apua myönnettäisiin vain kohtaavaan toimintaan eli siihen, mitä me olimme tehneet.

Mikäli tämä toteutuu, niin monen järjestön osalta se tulee tarkoittamaan suuria leikkauksia toiminta-avustuksiin. Me paikallisyhdistyksessä emme ole saaneet suoraan mitään taloudellista tukea. Mikäli Sydänliiton toiminnasta leikataan, niin varmuudella se tulee näkymään paikallisyhdistyksen liitolta saamiin palveluihin, koska liiton on sopeutettava omaa toimintaansa. Tämä asia ratkeaa vasta loppuvuonna, kun valtion päätökset leikkauksista lopullisesti päätetään.

Sydänliitossa on hyväksytty liiton strategia vuosille 2027-2030. Ensi vuosi on siten ensimmäinen, kun uuden strategian mukaiset toimintasuunnitelmat tehdään. Nähtäväksi jää, mitä mahdolliset leikkaukset ja uusi strategia tulevat muuttamaan toimintaa, tavoitteita ja sisältöjä. Arvot pysyvät joka tapauksessa ennallaan.

Oman yhdistyksen toimintasuunnitelmaa ollaan hahmottelemassa. Sen mukaan tulemme tekemään retkiä ja matkoja. Jatkamme meille niin tärkeää vertaistoimintaa. Hengellinen piiri jatkaa kokoontumisia. Tulemme kohtaamaan monissa eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa taloudellisten edellytysten suomissa puitteissa. Tulemme jatkamaan uutiskirjeiden lähettämistä.

Kuluvan syksyn aikana on kolme yleistä rokotustapahtumaa. Meidät yhdistyksenä on jälleen kerran kutsuttu mukaan tapahtuman yhteyteen liitettyyn terveystapahtumaan. Siellä kohtaamme varmasti monia.
Hyvää syksyn jatkoa ja tulevaa talvea ja muistetaan pitää huolta toisistamme ja itsestämme.

Kohtaamisiin!

Puheenjohtaja Raimo Peltovuori

SYDÄNLIITTO
Keski-Suomi

Tervehdys Keski-Suomen sydänpiiriltä

Poimintoja syystalven 2026 toiminnasta

Sydänjärjestön kurssit

Kurssilla käsitellään keskustellen ja toiminnallisten harjoitusten avulla sydänsairauteen ja hyvään arkeen liittyviä asioita, kuten terveyttä edistävää ruokaa, liikkumista ja mielen hyvinvointia. Kursseillemme haetaan sähköisellä hakemuksella, joka löytyy kurssikalenteristamme jokaisen kurssin kohdalta. **Kurssien tarkemmat tiedot, hakuajat ja hakulomakkeet löytyvät: sydan.fi/kurssit**
Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Terveysmittaus- ja neuvontapäivät

Tapahtumissa on mahdollisuus mittauttaa verenpaine, hemoglobiini, verensokeri ja kokonaiskolesteroli. Mittaukset maksavat 2–12 €.

- **Lievestuoreen Apteekki** ma 26.10. klo 9.30–11.30. Liepeentie 8, 41400 Lievestuore. Ennakkoajanvaraus apteekista tai numerosta 020 719 9440

- **Säynätsalon Apteekki** ke 4.11. klo 9.30–11.30, Parviaisentie 6, 40900 Säynätsalo. Ennakkoajanvaraus apteekista tai numerosta 014 3741221.

Tapahtumat

- **Sydänkahvila** on mukava kohtaamispaikka. Kahvilaan voit osallistua Jyväskylän Sydänyhdistyksen toimistolla, Multialla Nepalla (Keskustie 33) tai kotoa käsin osoitteessa **www.bit.ly/Sydankahvila**

Sydänkahvilassa on terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista etäyhteydellä tapahtuva alustus, jonka jälkeen on vapaata keskustelua aiheesta. Maksuton, vapaa pääsy.

- **Ti 6.10. klo 13 Mitä hyvää liikunta tuo?**
- **Ti 3.11. klo 13 Marraskuun visailut**
- **Ti 1.12. klo 13 Mieli arjessa – kohti tasapainoa**

- **Sydänliiton verkkoluennot** eli webinaarit löytyvät osoitteesta **sydan.fi/verkkoluennot**

Vertaistuki

- **Paikalliset ja valtakunnalliset koulutetut vertaistukihenkilömme** antavat tukea sairastuneille ja läheisille: **sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku**.

Vertaistukihenkilöä voit myös tiedustella soittamalla toimistollemme 045 108 9331.

Sydämellisin terveisin,
Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Toimistomme puhelinajat ovat ma-to klo 10–13. Ota yhteyttä p. 045 108 9331 tai toimisto.keski-suomi@sydan.fi. Toimistomme sijaitsee Matarassa.

SYDÄNLIITTO
Jyväskylän Sydänyhdistys

Vertaistukihenkilöt

Oletko juuri sairastanut infarktin? Pelottaako sydänleikkaus? Arveluttaako arkielämä sydänsairauden kanssa?

Yhdistyksemme koulutettuja vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä ovat:

Heikkilä Kirsi	**040 5198744**
Hirvonen Raili	**040 7184710**
Laurén Jari	**044 3742671** (sydänsiirrokkaat)
Liiri Marja-Liisa	**045 2032666**
Pamilo Heikki	**040 5701880**
Peltovuori Raimo	**040 5021738**
Pitkänen Jari	**040 7041508**
Reivo Jaakko	**040 0246283**
Saloranta Matias	**040 8544451**
Suonio Timo	**040 5231668**
Tuominen Johanna	**040 8477161**

Ota rohkeasti yhteyttä!
Vertaistukihenkilöt vierailevat keväisin ja syksyisin Sydänsairaalassa tiistaisin ja torstaisin klo 17.30–18.30 kertomassa sydänasioista. Meitä tapaa myös Sydänkahvilan tapaamisissa toimistolla.

Sinustako sydämellinen vertaistukihenkilö?

Ole yhteydessä yhdistyksemme hallituksen puheenjohtaja Raimo Peltovuoreen, p. 040 502 1738

Kerron mielelläni lisää!

Tiedottaminen

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Sydän-lehdessä, Sykähdyksessä, www.facebook.com/jklsydan ja kotisivuillamme www.jklsydan.fi, lisäksi tarvittaessa Keskisuomalaisessa. Ajantasaisimman tiedon löydät kotisivuiltamme.

www.sydan.fi/jyvaskyla

Senioridigi-projekti kiertää Keski-Suomea ikääntyvien asialla





Senioridigi Suolahdessa.

Oletko pohtinut jonkin kotona auttavan laitteen hankkimista itsellesi tai läheisellesi? Voisiko jokin muistia, näköä, kuuloa tai muuten arkielämää tukeva teknologia sopia sinun tai omaisesi käyttöön? Senioridigi-projekti tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden tutustua erilaisiin kotiin vietäviin laitteisiin.

Vuoden alussa alkaneessa Senioridigi-projektissa edistetään ikääntyvien aktiivista, toimintakykyistä kotona asumista kasvattamalla tietoisuutta kotiin vietävistä teknologioista.

Senioridigissä ei keskitytä tekoälyyn tai monimutkaiseen tietotekniikkaan, vaan yksinkertaisiin ja suhteellisen edullisiin laitteisiin, jotka ovat jo kaikkien hankittavissa.

“Käytännössä ne ovat erilaisia apuvälineitä, jotka voivat helpottaa kotona asumista. Ne voivat esimerkiksi edistää turvallisuutta, tukea muistia ja toimintakykyä sekä auttaa näkemisessä ja kuulemisessa”, kertoo projektipäällikkö Kirsi Heiskanen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Projektin laitelaukkuihin on pakattu esimerkiksi erilaisia hälyttimiä ja vahteja, lääkeannostelijoita, muistuttajia ja paikantimia, sekä vaikkapa käsien vapinasta kärsiville tarkoitettu älylusikka.

Projektitiimi jalkautuu laitelaukkujen kanssa kymmeniin tapahtumiin eri puolille Keski-Suomea. Sovittuna on niin messuja ja markkinoita kuin pienempiä tilaisuuksia. Kaikkia laitteita ja teknologioita pääsee itse hypistelemään ja testailemaan - tässä projektissa ei luennoida.

“Vaikka puhumme teknologiasta, keskeisintä ovat kuitenkin ihmiset ja kohtaamiset. Tavoitteemme on tarjota uutta tietoa ja vaikuttaa positiivisesti asenteisiin”, Heiskanen kertoo. Tapahtumissa osallistujilta kerätään palautteita ja kommentteja ennen ja jälkeen laitteisiin tutustumisen.

“Projektin lopussa meille on kertynyt paljon uutta, arvokasta tietoa kohderyhmämme teknologiamyönteisyydestä ja kiinnostuksesta eri laitteisiin”, Heiskanen kertoo.

Senioridigi-projektin tiimi korostaa, että he eivät ole minkään yrityksen tai tahon asialla.

“Me emme myy tai mainosta mitään - ainoastaan tarjoamme mahdollisuuden saada katsauksen erilaisista vaihtoehdoista”, Heiskanen korostaa.

Senioridigi-projektista lyhyesti

- Projektin toteutusaika 1.1.2026-31.10.2027.
- Toteuttajana Jamkin Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti. Projektitiimiin kuuluvat Kirsi Heiskanen, Eija Janhunen ja Petra Thurén Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.
- Kohderyhmään kuuluvat Keski-Suomen maaseutu- ja haja-asutusalueiden ikääntyvät ja omais-hoitajat sekä omaiset ja läheiset.
- Senioridigin kuulumiset ja kaikki tapahtumat päivittyvät nettisivuille: **www.jamk.fi/senioridigi.**
- Projekti on saanut EU:n maaseutu-rahoitusta Keski-Suomen elinvoimakeskukselta.



Umpimähkä

24.6.2026 HÄMEENLINNASSA

Kuvat ja teksti: Anne Makkula





Juhannuksen jälkeisellä viikolla Jyväskylän Sydänyhdistyksen väki pähkäili linja-autossa aamuvarhaisella, että mihinkähän sitä ollaan menossa.

Kun kaikki olivat arvauksensa paperille laittaneet, Tarja antoi bussille luvan lähteä. Suunta oli kohti Jämsää, sieltä Lahden tielle ja Padasjoen kohdalla eipä käännyttykään ABC:lle vaan mentiin muutama kilometri Hämeenlinnan suuntaan toisenlaiseen aamukahvipaikkaan; Keinuhongan tilalle. Kun tuoreet sämpylät oli syöty, tihkusadekin loppui ja matka jatkui aurinkoiseen Hämeenlinnaan.

Siellä oli ensimmäinen kohde Museo Militaria. Väki jakautui kahtia ja kumpikin ryhmä sai selkeäsanaiset, kuuluvaäänisetja komeat oppaat.

Tunnin aikana käytiin läpi hyvin tiivistetysti ja valikoiduin, mielenkiintoisin esityksin koko Suomen sotahistoria Pähkinäsaaren rauhasta Lapin sotaan asti. Tunnin aikana selvisi mm. miksi tykinpiippujen sisäpinnat rihlattiin ja minkälainen oli Suomen ensimmäinen viestintälaite rannikolla. Siellä oli myös Suomen pisin mies (248 cm) Väinö Myllyrinne mallinukkena armeija-asussaan ja paljon muuta mielenkiintoista kuunneltavaa ja katseltavaa.

Lounasta nautittiin entisen verkatehtaan tiloihin tehdyssä lounasravintolassa. Kun runsaan ja maukkaan lounaan jälkeen istuttiin lämpöiseen bussiin, joka kierteli rauhallista vauhtia Hämeenlinnan keskustan kapeita katuja, kauniita puutalokortteleita ja Aulangon metsäisiä pikkuteitä, alkoi monella matkustajalla silmäluomet laskea alaspäin. Syynä siihen oli syvä keskittyminen paikallisoppaan kertomuksiin kaupungin historiasta ja nykypäivästä. Hämeenlinnahan on Suomen vanhin sisämaakaupunki, joka on perustettu jo v. 1639 ja lukuisten kuntaliitosten jälkeen asukkaita on nykyään n. 69 000 hlöä. Kaupungissa syntyneiden ja asuneiden merkkihenkilöiden lista on pitkä, Sibeliuksesta Rinkelikadun poikiin; Vexi Salmeen ja Antti Hammarbergiin.

Lisää kaupungin varhaisemmasta historiasta kuulimme kiertoajelun jälkeen, kun siirryimme Hämeen linnan tiloihin. Se on Birger Jaarlin 1200-luvun lopulla perustama keskiaikainen puolustus- ja varuskuntalinna Vanajaveden rannalla. Linna toimi pitkään vankilana jo Venäjän vallan aikana ja lukuisten entisöintien jälkeen v 1979 päälinna avattiin yleisölle museona. Viereisissä rakennuksissa sijainneet myöhemmät vankilatilat ovat nykyään museona. Niissä tiloissa olisi mielenkiintoista käydä jollakin toisella reissulla. Paljon muutakin jäi näkemättä Hämeenlinnasta, mutta varmaan parhaat paikat olivat ne, missä nyt kierreltiin.

Kotimatkalla oli vielä pieni pyrähdys Padasjoen ABC:llä ja Jyväsjärven tyyni pinta näkyi tuulilasista klo 20.00, aivan niin kuin turvallinen kuljettajamme Teppo ennusti pysähdyksen jälkeen.

Sydämellinen kiitos Tarjalle, Raijalle ja Liisalle (Pohjolan Matka) mukavasta matkasta ja matkakumppaneille kiitokset hyvästä seurasta.



Kesäretki Ouluun

- EUROOPAN KULTTUURIPÄÄKAUPUNKIIN 2026

Teksti: Anne Makkula | Kuvat: Raimo Peltovuori

Pohjolan Matkan bussi oli melkein täysi Jyväskylän Sydänyhdistyksen ja Valmetin eläkeläisten väkeä tiistai-aamuna 18.8.26, kun se aloitti matkansa kohti Oulua. Aamukahvit Pihtiputaalla, Irman ohjaama autoon sovellettu tuolijumppa ja Tarjan vetämä baaribingo sekä lounas Temmeksessä rytmittivät mukavasti pitkää menomatkaa.

Monella meistä oli mielikuva Oulusta haisevana, harmaana kaupunkina, joka vaan ohitetaan nopeasti Nelostietä pitkin. Kaupunkikierroksen aikana mielikuvat muuttuivat täysin. Ansioitunut oppaamme Antti Pönkkö esitteli meille energisen, kauniin merenrantakaupungin, joka kunnostaa vanhoja arvorakennuksia ja rakentaa uusia asuntoalueita. Kun varuskunta muutti Hiukkavaarasta lähemmäksi itärajaa, alueelle muutti paljon lapsiperheitä ja sinne rakennettiin heti 400 oppilaan koulu, jota on jo jouduttu laajentamaankin. Kiersimme myös Oulun yliopistollisen sairaalan alueella, jossa on suurin osa uusista rakennuksista jo valmiina. Tämän sairaalan uudistamisohjelman kokonaiskustannusarvio on 1,6 miljardia euroa ja kokonaan valmis sen pitäisi olla v. 2030. Oulun yliopiston pääkampus ”katsastettiin” Linnainmaalla ja sen viereisessä Teknologiakylässä näimme Nokian toimisto-, tuotekehitys- ja tuotantotilat, joissa on vielä n. 3000 työntekijää (huippuvuosina oli n. 6000). Kahden tunnin kierroksen aikana näimme myös siistin Nallikarin uimarannan ja leirintäalueen, keskustan tärkeimmät hallintorakennukset, torin ympäristön ja tietysti Toripolliisin.

Keskiviikkoaamuna, kun porukat olivat bussissa, kuului kaiuttimista iloinen ”pimpelipom-tervehdys”. Reipas kuljettajamme Teppo Kinnunen kertoi ajan, paikan ja menosuunnan olevan kohti Ranuaa. Sen jälkeen äänessä olikin toinen loistava Oulu-oppaamme Marika Haapakoski, joka kertoi, että Oulu on vanhaa saamelaisaluetta ja saamen kielellä oulu tarkoittaa tulvavettä. Oulu on Suomen 5. suurin kaupunki, jossa asukkaita on n. 217 000. Hän kertoi oululaisesta teknologiasta, jonka opit on haettu Kalifornian Pii-laaksosta ja miten siitä on kasvanut tärkein teollisuusala Ouluun. Kuulimme juttua mm. Oura-älysormuksesta, Ouluzone- troonien testausalueesta, Polar-Electrosta yms. Esimerkkinä ”oululaisesta hulluudesta” hän mainitsi Ilmakitaransoiton MM-kisat, josta kasvoi jo ensimmäisten 10 vuoden aikana iso, kansainvälinen tapahtuma Ouluun.

Ensimmäisen poron maantien varrella näimme Kiimingin kohdalla. Lisää eläimiä näimme Ranuan eläinpuistossa. Pienimmät olivat vaivaishiiriä ja suurimmat jääkarhuja. Siihen väliin mahtuukin kaikki tärkeimmät suomalaiset metsäneläimet ja muutama myskihärkä, joita ei onneksi vielä Suomen metsissä kulje vapaana. Mukavaa oli todeta, että eläinten aitaukset ovat isoja, joten ne pääsivät välillä piiloonkin, jos ei esiintyminen huvittanut. Myös pöllöt pääsivät lentämään tarhoissaan.

Menimme Ranualle Pudasjärven kautta ja palasimme Simon kautta. Oppaamme ihmetteli vähän, miksi olemme niin kiinnostuneita Simosta, ”kun ei siellä Simossa ole paljon mitään”. Mietimme mitä hän olisi kertonut Nivalasta, jos olisimme kysyneet sitäkin.

Paluupäivänä ensimmäinen kohteemme oli Oulunsalo ja siellä Riutankarin kahvila, josta oppaamme Sirpa Törmä nousi autoomme. Siirryimme sumuisessa ja tihkusateisessa säässä uutta 8,4 km pituista pengertietä pitkin Hailuotoon. 29.6.2026 liikenteelle avattu maantie on 3,5 m merenpinnan yläpuolella. Opas kertoi, että kun etelästä tuulee todella kovasti, merenpinta saattaa nousta jopa kaksi metriä. Hailuoto on itsenäinen kunta ja sen aikaisempi nimi oli Haililuoto. Sen maa-alue on n. 200 km2 ja asukkaita siellä on n. 950 hlöä. Maantietä siellä on n. 30 km ja sitä pitkin kuljimme kirkonkylän kautta Marjaniemeen. Matkalla poikkesimme Hailuodon Panimossa ja viereisessä myymäläkahviossa, jossa hypistelimme Luotolaista eli Tikkuria, joka on Hailuodon perinteinen villapaita. Marjaniemessä lounaan aikana taivas kirkastui, joten rantapolkuja oli mukavampi kierrellä ja katsella satamassa olevia luotsiveneitä ja poimia suuhunsa lähes kypsiä puolukoita rantakallioiden välistä.



Sateenvarjoja tarvittiin vielä viimeisessä kohteessa Oulujoen Turkansaaressa, jossa paikan emäntä komensi meidät ensin kirkkoon. Kiitokset saimme, kun osasimme istua etupenkkeihin. Paikan historian kuulimme kirkon sisällä, ulkona kiersimme ripeään tahtiin kämppärakennukset, tervahaudan, tervankuljetusveneen ja ehtipä joku käydä museoalueen savupirtissäkin. Viimeisen kerran matkalla otettiin luku Kärsämäellä nautitun iltapalan jälkeen ja sekin oli oikein; kaikki 49 matkaajaa tulivat takaisin Jyväskylään iltakymmenen maissa.

Menokalenteri Syys-talvi 2026-2027

Sydänkahvilat syyskaudella 2026

3.11. Marraskuun visailut

1.12. Mieli arjessa

Sydänkahvila on mukava kohtaamispaikka kaikille sydänterveydestä kiinnostuneille. Paikan päällä tapaat muita asiasta kiinnostuneita kahvikupin äärellä. Sydänkahvilat pidetään Sydänyhdistyksen toimistolla (Ilmarisenkatu 17 C, käynti Kinakujan kautta) syyskuusta joulukuuhun, kunkin kuukauden ensimmäinen tiistai kello 13-14. Tilaisuudet ovat maksuttomia. Ei ennakkoilmoittautumista. Lämpimästi tervetuloa!

Karstulan mieslaulajat

1.11.2026 esittää draamallisen konsertin Hevosvoimia.
Hevosvoimia on lämminhenkinen draamallinen konsertti kolmesta sukupolvesta ja siitä miten rikkinäisestäkin moottorista voi löytyä käynti, kun vain löytyy oikeat korjausohjeet ja pieni kipinä. **Matkan hinta on 50 € jäsen/60 € ei-jäsen, viite 120799. Täynnä, tiedustele peruutuspaikkoja toimistolta. Maksut ja ilmoittautumiset 9.10.2026 mennessä.** Hinta sisältää matkan, lipun ja väliaikakahvin.

Keski-Suomen Sydänpiirin 70-vuotisjuhlakonsertti

14.11.2026
Säveliä sydämestä -juhlakonsertissa esiintyy Konsta Hietanen! Juhlakonsertti pidetään Jyväskylän Yliopiston juhlasalissa, Seminaarinkatu 15, konsertti alkaa klo 15.00, salin ovet avautuvat klo 14.30. **Hinta 32e, viite 13013.** Lippu ei sisällä väliaikatarjoilua.

Sääntömääräinen syyskokous

ke 25.11. Klo 17.00

Sydänyhdistyksen toimitiloissa, Ilmarisenkatu 17 C 1, Jyväskylä. Käynti Kinakujan kautta. Kokouksessa käsitellään sääntöjen syyskokoukselle määräämät asiat. Ei etäosallistumista. Kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen.

Tervetuloa!

Hallitus

Jussi Makkonen ja Nazig Azezian Keurusselkä

26.11.2026
Sellisti Jussi Makkonen ja pianisti Nazig Azezian konsertoivat Hotelli Keurusselällä. Musiikin lomassa kuullaan tarinoita Sibeliuksen elämästä ja tunnelmallisista jouluista Ainolassa. Ennen konserttia nautimme pikkujouluaterian. **Retki on täynnä, tiedustele peruutuspaikkoja toimistolta. Ilmoittautumiset ja maksut 22.10.26 mennessä. Hinta 89 €, viite 120 809**. Hinta sisältää matkan, konsertin ja pikkujouluaterian.

Jyväskylän Sinfonian avoimet harjoitukset

2.12.2026
Jyväskylän Sinfonian avoimet harjoitukset pidetään kello 10-11 Jyväskylän Paviljongin Encore-salissa. Paikan päälle on hyvä tulla kello 9.30. Jos salista joutuu poistumaan, niin mielellään kappaleiden vaihduttua. Kapellimestarina on Joonas Pitkänen. Olemme varanneet 20 paikkaa, mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. **Ilmoittautumiset 18.11.2026 mennessä. Tilaisuus on maksuton.**

Joululounas Laajavuoressa

17.12.2026
Perinteinen joululounas on Scandic Laajavuoressa kello 12-14. Paikallisbussit kulkevat paikan ohi. **Ilmoittautumiset, erityisruokavaliot ja maksut 6.11.26 mennessä. Lounaan hinta on 46 €. Viite 13026.**

Murmuu-teatteri

15.11.2026
Neiti Marple ja tuijottava katse

Jyväskylän Valmetin Eläkeläiset ovat varanneet lippuja Murmuu teatteriin näytelmään Neiti Marple ja tuijottava katse. Esitys on Muuramen kulttuurikeskuksessa klo 15. **Ilmoittautumiset ja maksut 15.10.26 mennessä suoraan heidän sivuillaan olevan linkin kautta osoitteesta jyval.fi.**

Teatterimatka

24.2.2027 Laulavat sadepisarat suurmusikaali Tampereen teatterissa

Muistatko Gene Kellyn, joka umpirakastuneena miehenä tanssii läpi öisen vesisateen ja hyräilee: “I’m singin’ in the rain...”? Laulavat sadepisarat on häikäisevä näyttämöversio kaikkien aikojen parhaimmasta musikaalielokuvasta. Matka sisältää kuljetuksen, lounaan ja teatterilipun. Hinta edellyttää 40 lähtijää. Aikataulu: klo 08.15 Palokan S-marketin pysäkki, 08.30 Killerin parkkipaikka, 08.35 Sepänkatu 3, Gradian pysäkki, 08.45 lähtö Jyväskylän Matkakeskus uusi tilausajolaituri.
Matkan hinta on 165 € jäsen/175 € ei-jäsen. Ilmoittautumiset ja maksut 11.1.2027 mennessä Jyväskylän sydänyhdistykseen, viite 13039.

Jyväskylästä bussilla tai lentäen matkalle!



Kädentaitomessut Tampereella 14.11.... alk. 50 €/hlö

Klassinen Keski-Eurooppa 14..-21.4.2027... alk. 1946 €/hlö

Amsterdam ja kukkiva Keukenhof 21.-26.4.2027 ... alk. 1166 €/hlö



Ruotsin upeat saaret Gotlanti ja Öölanti 29.8.-4.9.2027...alk. 1456 €/hlö

Lofootit 30.8.-5.9.2027... alk. 1520 €/hlö

Pohjolan Matka

Tutustu ja varaa:
www.pohjolanmatka.fi/teemamatkat_bussilla tai p. 0201 303 303
(ma-pe 9-16; mpm/pvm). Puhelimella palvelumaksu 12 eur/varaus.



SAMMONKODIN SÄÄTIÖ

Säätiön tarkoituksena on edistää ikääntyvien ihmisten edellytyksiä monipuoliseen ja virikkeelliseen elämään ja asumiseen joko omassa, vuokra- tai palvelukodissa.

Lisäksi säätiön tarkoituksena on tukea ikääntynyttä väestöä aktivoivia ja avustavia yhdistyksiä ja toimijoita sekä edistää omaishoitajien hyvinvointia myöntämällä apurahoja.

Apurahojen hausta ilmoitamme lehdissä ja nettisivuillamme.

Asuntotarjontamme +55-vuotiaille

- Senioritalo Kalervonkoti
  Osoitteessa Keljonkankaantie 58, 40530 JKL
- Yksiöitä ja kaksioita Jyväskylän keskustassa ja lähiympäristössä

Vapaita asuntoja voi katsella nettisivuilta ja tiedustella toimistolta.

Sammonkodin Säätiö sr
Sammonkatu 8 A 8
40100 Jyväskylä
www.sammonkodinsaatio.fi
toimisto@sammonkodinsaatio.fi
Puh. 045 180 1702

<< A - Posti Oy <<

Vastaanottaja Nimi
Osoite
Postinumero ja Toimipaikka

SYDÄNLIITTO
Jyväskylän Sydänyhdistys

Yritysten jäsenedut 2026

Kalaliike Mäkinen
Kauppakatu 8, puh. 040 588 4060.
Tuotekohtaisia alennuksia.

Villentornin fysioterapia ja hieronta
Yliopistokatu 17 b 2 krs.,
puh 050 575 2069.Ajanvaraus:
www.villentorninfysio.fi/ajanvaraus
Tarjous: Hieronta 50 min. 44 €,
Hieronta 100 min. 84 €. (Tarjous voimassa vuoden 2026 loppuun saakka, varatessa mainitse Sydänyhdistys)

Synsam Forum, Vapaudenkatu 49-52, Forum, 1. krs., puh. 010 237 2300
Synsam Keljo, Kauppakeskus Keljo, Kylmälahdentie 6, puh. 010 237 2005
Synsam Seppä, Kauppakeskus Seppä, Ahjokatu 5, puh. puh. 010 237 2017.
-20 % Synsam Lifestyle – sopimuksen kuukausimaksusta, -30 % silmälaseista, -25 % aurinko- ja urheilulaseista ja -25 % piilolinsseistä. Alennukset eivät koske Meta-älylaseja. Edut eivät voimassa synsam.fi -verkkokaupassa, eikä yhdistettävissä muihin tarjouksiin. Edut voimassa kaikissa Suomen Synsam -liikkeissä. Edut myönnetään, kunhan asioinnin aluksi mainitsee ”Jyväskylän Sydänyhdistys”.

Buugi Liikunta- ja hyvinvointikeskus,
puh. 050 545 5374:
-10 % liikuntapalveluista

Vaarus Jalkahoitola, Haukkamäentie 2, 40270 Palokka, puh. 040 588 2471.
Tunnin jalkahoidosta alennus 5 €.

Jalkahoitola Tasapaino, koti- ja laitoskäynnit (Jyväskylä, Laukaa, Äänekoski, Konnevesi,
Hankasalmi, Toivakka ja Muurame),
puh. 041 319 9981 * 5 € alennus palveluiden hinnasta

Scandic Laajavuori, Scandic Eden Nokia ja Scandic Aulanko tarjoavat yhdistyksenne jäsenille vapaa-ajan kylpyläedun:
• 20% alennus kylpylöiden kertalipuista (aikuiset, lapset ja alennusryhmäläiset) kaikkina viikonpäivinä (pois lukien sesonkiajankohdat*)
• etu on henkilökohtainen ja saatavilla kylpylän vastaanotossa henkilö- tai jäsenkorttia näyttämällä
• etua voi hyödyntää itselleen ja yhdelle (1) samaan perheeseen kuuluvalle seuralaiselle
• etua ei voi yhdistää muihin etuihin tai alennuksiin
*Sesonkiajankohdat: 25.12.-6.1., vkot 8-9, pääsiäinen, heinäkuu ja vko 42

Lisäedut Scandic Laajavuori
Kuntosali sisältyy kylpylälipun hintaan
Keilaus -20 % normaalihinnoista
Hieroja- kuntohoitaja Jari Pilkkakangas -10 % normaalihinnoista

Etuudet vain jäsenkorttia näyttämällä!

Kuva: Heikki Pamilo