

Espoon Sydänyhdistys



TOIMINTA
SYKSY 2022



Sisällys

Sydäneliiton verkkoluennot	2
Sydäneliiton kurssit	3
Sydäneliiton vähävaraisille	4
Sydäneliryhmät	5
Vertaistuki	6
Sydäneliterveyttä netistä	7
Terveysneuvonta ja mittaustoiminta	8
Verenpainekoulu	9
Sydänelipäivä ja eteisevärinäilta	9
Vapaaehtoisen tarina	10
Vapaaehtoiseksi sydäneliyhteisöön	11
Sinustako vertaistukija?	11
Sydänelidigipastus ja Sydäneliyhdistys365	12
Yhdistysten yhteystiedot	13–14
Liity jäseneksi	15–16
Etelä-Suomen Sydänelipiiri	17–18
Sydänelipiste	19



SYDÄNELIITON VERKKOLUENNOT SYKSY 2022



LUENNOT AINA KLO 18–19
sydan.fi/verkkoluennot

TI 16.8. Omannäköistä hyvinvointia perheille

TI 6.9. Läppäviat

TI 20.9. Naisen terveys

TI 11.10. Elvytys ja sydäneliskurin käyttö

TI 8.11. Luovat menetelmät toipumisen tukena

 **SYDÄNELIITTO**

Hae mukaan sydänkurssille!



Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Ryhmämuotoisilla kursseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Ammattitaitoiset kurssinvetäjät ja koulutetut vertaistukihenkilöt ovat tukenasi kursseilla. Kurseja on kolmea erilaista: Elämää sydänsairauden kanssa, Voi hyvin sekä Rohkeutta liikkumiseen.

SYKSYN 2022 SYDÄNKURSSIEN AJANKOHDAT, TEEMAT JA KURSSIPAIKAT

Huom! samanaikaisesti kaksi tai kolme kurssia

12.–14.9. Voi hyvin (työikäiset) ja Rohkeutta liikkumiseen (työikäiset)

Imatran kylpylä

3.–5.10. Elämää sydänsairauden kanssa ja Voi hyvin *Backbyn kartano*

17.–19.10. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Hotelli Nuuksio

7.–9.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Imatran kylpylä

10.–12.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Imatran kylpylä

21.–23.11. Elämää sydänsairauden kanssa, Voi hyvin ja Rohkeutta liikkumiseen

Hotelli Nuuksio

Kursseille voi osallistua yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Majoitus kahden hengen huoneessa ja täysشوitoruokailu ovat maksuttomia. Matkakulut ja mahdollinen yhden hengen huoneen lisämaksu omakustanteisesti. Sydänliiton kursseille ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa.

Lisätiedot ja hakulomake: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

Lisätietoja: kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi tai 050 400 5808



Kurssit vähävaraisille sydänsairaille Hotelli Nuuksiossa

Onko sinulla jokin sydänsairaus ja syystä tai toisesta juuri nyt haastava taloudellinen tilanne? Sydänliitto järjestää kohdennetusti maksuttomia sydänkurssveja myös vähävaraisille henkilöille. Kurssit järjestetään luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa. Kurssilla pääset kokeilemaan sydänterveellisiä liikukumismuotoja, kokkailemaan keittiömestarin opastamana sydänterveellistä ruokaa ja kuulet erilaisista keinoista hyvinvointisi tueksi.

19.–21.9. Sydänkurssi vähävaraisille yksin osallistuville

1.–3.11. Sydänkurssi vähävaraisille ja läheisille

Majoitus kahden hengen huoneessa ja täyshoitoruokailut ovat maksuttomia. Mikäli haluat yhden hengen huoneen, maksat itse erotuksen huoneiden hinnassa. Matkakustannukset kurssipaikalle korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan ja matkajärjestelyissä autetaan. Kurssit toteutetaan lahjoitusvaroin.

Lisätiedot ja hakulomake: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

Lisätietoja: kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi tai 050 400 5808



Oletko sairastunut
sydänsairauteen lähiaikoina?
Kaipaisitko vertaistuellista
keskustelua ja tukea omahoitoon?

SYDÄNRYHMÄSSÄ pääset käsittelemään sairastumisen herättämiä tunteita ja ajatuksia mm. kirjoittamisen, musiikin ja askartelun avulla. Keskustelemme myös liikunnasta, ravitsemuksesta ja turvallisesta lääkehoidosta. Ohjaajana toimii sydänhoitaja yhdessä koulutetun vertaistukijan kanssa.

Syksyn ensimmäinen Sydänryhmä

To 22.9., 29.9., 6.10. ja 13.10. klo 16–18
Ilmoittautuminen viimeistään 14.9.

Syksyn toinen Sydänryhmä

Ti 1.11., 8.11., 15.11. ja 22.11. klo 16–18
Ilmoittautuminen viimeistään 24.10.

Kokoonnumme Helsingin Postitalon HUS
sydänpoliklinikan tiloissa Elielinaukio 2G. 1. kerros.
Ilmoittautuminen ja lisätietoja puhelimitse **050 513 3212**
tai sähköpostitse **sydanpiste@sydanliitto.fi**



SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

Tule keskustelemaan toisten saman kokeneiden kanssa.
Paikalla on Sydänliiton kouluttama vertaistukihenkilö.

TYÖIKÄISTEN TAPAAMINEN

TO 15.9. KLO 18–19.30 Oltermannikeskus (Oltermannintie 8, Hki)
KE 26.10. KLO 18–19.30 Teamsin välityksellä, ilmoittaudu
sydan.fi/etelasuomi/uutinen/tyoikaiset

RYTMIRYHMÄ

Rytmihäiriötä sairastaville
MAANANTAISIN KLO 17–18.30
Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki), kokoustila Mude
12.9. ja 10.10.

TAHDISTINRYHMÄ

Henkilöille, joilla on sydämen tahdistin
MAANANTAISIN KLO 17–18.30
Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki), kokoustila Mude
26.9. ja 24.10.

LISÄTIETOA:

Työikäisten tapaaminen: vertaistukihenkilö Martti p. 040 716 4128
tai Virva p. 050 302 0102

Rytmiryhmä: vertaistukihenkilö Ritva Kokonmäki p. 050 573 5459

Tahdistinryhmä: vertaistukihenkilö Eino Päivärinta p. 050 524 9732

LÖYDÄ OMA TUKIJASI

Etsi vertaistukihenkilö -hakupalvelusta löydät
koulutetun vertaistukihenkilön läheltä tai kaukaa.

sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku

Vertaistukijat ovat Sydänliiton kouluttamia ja
vaitiolovelvollisia ihmisiä, jotka ovat itsekin
kokeneet sydänsairastumisen ja haluavat
olla vuorostaan avuksi samankaltaisessa
elämäntilanteessa olevalle.

Et ole yksin sydänsairauden kanssa
– vertaistukijat odottavat yhteydenottoasi!





SYDÄNTERVEYTTÄ NETISTÄ

**Luotettavaa terveystietoa verkossa.
Löydä vinkkejä omahoitosi tueksi.**

TIETOA SYDÄNSAIRAUKSISTA JA -TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi • terveyskyla.fi • terveyskirjasto.fi
- thl.fi • kaypahoito.fi

TIETOA RAVINNOSTA:

- sydanmerkki.fi • syohyvaa.fi

SYDÄNLIITON VERKKOLUENTOJA:

- youtube.com/user/Sydanliitto
- sydan.fi/verkkoluennot
- sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot

SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT

- omaolo.fi • terveyskyla.fi/omapolku

TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi/testit

KANSALAISPALVELUT:

- kanta.fi • suomi.fi • kela.fi • kansalaisneuvonta.fi
-

Sydänpiirin terveysneuvonta- ja mittaustoiminta

Tunne arvosi

– mittautta ne säännöllisesti!

Etelä-Suomen Sydänpiiri toteuttaa terveysneuvontaa ja maksullisia terveysmittauksia apteekkeissa, tapahtumissa sekä tilauksesta työpaikoilla. Mittaukset tehdään sormenpäästä otettavista verinäytteistä ja tulokset saa heti mukaan. Mittaustilanteissa noudatetaan hygieenisiä varotoimia.

Mittauksiin sisältyy aina yksilökohtainen sydänterveyteen liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittely (Kol, HDL, LDL, Trigly) vaatii 10 tunnin paaston ja verensokerin mittaus 2 tunnin paaston. Mittaukset tarjotaan jäsenhintaan jäsenille vain Sydänpiirin toimistossa (Oltermannintie 8, Helsinki). Tiedustelut ja ajanvaraus Päivi Ronkaiselta puh. 044 288 4393 tai paivi.ronkainen@sydanliitto.fi

TOIMENPIDE	HINTA	JÄSENHINTA (vain piiritoimistolla)
VERENPAINE	4 €	2 €
KOLESTEROLI	13 €	11 €
KOLESTEROLIERITTELY	39 €	30 €
HEMOGLOBIINI (Hb)	7 €	5 €
VERENSOKERI	7 €	5 €
PITKÄAIKAISVERENSOKERI (HbA1c)	28 €	24 €

Ajantasaisen mittauskalenterin löydät verkkosivuilta sydan.fi/etelasuomi

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa virustilanteen salliessa:

Laajasalon apteekki	28.9. klo 9–15
YA/Iso omena	19.10. klo 9–13
YA/Keskusta	22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 8–14
YA/Malmi	13.9., 11.10., 15.11. ja 13.12. klo 9–15
YA/Töölö	7.9. ja 9.11. klo 8–13
YA/Viikki	6.9. ja 8.11. klo 8–12
Kampin palvelukeskus	2.9. ja 7.10. klo 10–13
Vuosaaren apteekki	22.11. klo 8–14

VERENPAINEKOULU

Kohonnut verenpaine on usein oireeton, muttei harmiton. Tule alentamaan yhdessä verenpainettasi!

Teamsissa klo 17.30–18.30

TI 13.9. Tunne arvosi

MA 19.9. Liike on lääke

TI 4.10. Syö paineesi alas

TI 25.10. Vain otettu lääke auttaa

TO 10.11. Nuku ja rentoudu

LISÄTIETOA: sydan.fi/etelasuomi/uutinen/verenpaine koulu

MAAILMAN SYDÄNPÄIVÄ 29.9.

KAUPPAKESKUS ITIKSESSÄ KLO 12–19

Verenpaineen, verensokerin ja sydänfilmin mittaus veloituksetta!

sydan.fi/etelasuomi/uutinen/sydanpaiva-itiksessä



ETEISVÄRINÄILTA

14.11. Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 b, Helsinki)

JUHLASALIN EDESSÄ 15.30–17.00

- Kertaa verenpaineen mittauksen tekniikkaa ja opi pulssin tunnustelun taito
- Mittautua pika-EKG
- Tutustu sydänyhdistystoimintaan

LUENNOT JUHLASALISSA KLO 17.00–19.00

- Mittaa verenpaine, estä eteisvärinä / *kardiologi*
- Elämä eteisvärinän kanssa / *terveydenedistäjä*
- Sydämen tahdistimella eteisvärinä hallintaan / *kardiologi*

Tilaisuuteen voi osallistua myös verkon kautta.

Ilmoittaudu, saat osallistumislinkin

sydan.fi/etelasuomi/uutinen/eteisvarinailta

Vapaaehtoisen tarina

Jorma Huttunen on 74-vuotias Vantaan Sydän Ry:n vapaaehtoinen. Sydänyhdistykseen hän liittyi jo työelämässä ollessaan, mutta aktiiviseksi vapaaehtoiseksi hän on lähtenyt eläkkeelle jäätyään.

Jorma toimii muun muassa yhdistyksen varapuheenjohtajana, sydändiagogiatelijana ja vertaistukihenkilönä. Uusin aluevaltaus ovat puhelut uusille jäsenille. Puheluissa toivotetaan uudet jäsenet tervetulleeksi ja jutellaan siitä, minkälaista toimintaa he haluaisivat tähän yhdistykseen.

”Palaute tervetuliaispuheluihin on ollut valtavan myönteistä. Usein ihmiset ovat otettuja siitä, että yhdistyksessä huomioidaan heidät,” kertoo Jorma.

Mitä vapaaehtoistyö antaa sinulle itsellesi?

Se antaa suunnattomasti voimavaroja. Vertaistukijana olo on lempihommaani ja oikeastaan suurin syy, miksi lähdin sydänyhdistyksen toimintaan mukaan. Tuntuu erittäin hyvältä, että on onnistunut ja osannut puhua oikeista asioista.

Miten sydänyhdistyksen toimintaan voi lähteä mukaan?

Ensiksi pitää saada se kipinä lähteä mukaan toimintaan. Inspiraatiota kannattaa lähettää etsimään Sydänliiton sivuilta. Siellä voi lukea yhdistystoiminnasta ja katsoa olisiko siellä jotain, joka kiinnostaisi. Sen jälkeen kannattaa soittaa paikallisen sydänyhdistyksen hallituksen jäsenille. Yhdistyksissä on osaavia henkilöitä, jotka osaavat vastailla kysymyksiin, innostaa ja kertoa toiminnasta enemmän.

Terveisiä niille, jotka ovat kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminnasta saa niin hyvän mielen, että se on se kaikista isoin juttu.



Se on tärkeää hommaa ja siitä voi saada elämäänsä uutta sisältöä ja uusia ystäviä. Siinä sivussa saattaa huomaamatta korjata myös omia elämäntapojaan.

Valtaosa sydänyhdistystoiminnasta on sellaista, johon voi vaan tulla ja olla mukana kuten esimerkiksi luennot tai ulkoliikunta. Toimintaan voi lähteä pikkuhiljaa enemmän mukaan esimerkiksi apukäsiksi johonkin tapahtumaan. Vapaaehtoistoiminnan ei ole tarkoitus olla pakkopullaa.

Kannattaa siis tulla rohkeasti mukaan toimintaan. Me sydänyhdistyksessä olemme ihan tavallisia ihmisiä. Meitä voi lähestyä milloin vaan ja minkälaisesta asiasta tahansa. Voi kysyä ja jutella. Autamme kaikissa yhdistystoimintaan liittyvissä asioissa.



Espoon Sydänyhdistys



Uusi alku

Toivorikkaina olemme taas laatineet ohjelman syyskaudeksi. Keväällä suunnittelun edetessä epidemiatilanne koheni ja antoi uskoa yleisötilaisuuksien mahdollisuuksiin. Tältä pohjalta syysohjelma on laadittu ja kesäkuumalla painettu. Nopeista muutoksista on kuitenkin tullut jo tapa, joten

ennen tapahtumia kannattaa vilkaista kotisivuiltamme (sydan.fi/espoo) että tilaisuus varmasti voidaan toteuttaa. Soittaakin saa: 050 408 0949 tai lähettää sähköpostia (toimisto@espoonsydanyhdistys.fi tai espoo@sydan.fi).

Hallitus

Juha Hetemäki
juha.hetemaki@me.com
puheenjohtaja
Ilmari Kuitunen
ilmari.kuitunen@gmail.com
Martti Mikkola
martti.mikkola@ainoma.fi
Hannu Niemelä
niemela.hannu@kolumbus.fi
Sirpa Nietoksela
sirpa.nietoksela@gmail.com
Maria Paloheimo
mariahj449@gmail.com
Pertti Salekari
pertti.salekari@kolumbus.fi
Pirjo Vainio-Lehtonen
pvainiolehtonen@gmail.com

Annukka Siro
espoo@sydan.fi
toiminnanjohtaja
050 408 0949
Antero Kesäniemi
antero.kesaniemi@oulu.fi
hallituksen lääketieteellinen
asiantuntija
Tuula Laine
tslaine@luukku.com
taloudenhoitaja

Haluamme tavoittaa sinut

Ilmoita yhteystietojesi muutokset espoo@sydan.fi tai 050 408 0949. Muistutamme ajoittain tapahtumista tekstiviestein niitä, joiden puhelinnumero on jäsenrekisterissämme.

Ja toki muistat peukuttaa yhdistyksen **Facebook-sivua Espoon Sydän!**



Jäsenluennot

Syksyllä kokeilemme, miten toimisi kahden saman aihepiirin luennon yhdistelmä, tuplaluentoilta. Paikaksi on valittu viihtyisä **KinoTapiola**, johon mahtuu 200 kuulijaa (Mäntyviita 2). Tilaisuudet alkavat klo 17.30 ja päättyvät n. 19.30.

Ti 27.9. Unihäiriöt ja uniapnea – myrkkä makuuhuoneessa.

Asiantuntijana erikoislääkäri Miikka Peltomaa

Pelottavatko rytmihäiriöt ja eteisvärinä?

Asiantuntijana dosentti Mika Lehto

Ma 7.11. Oletko yhtä vanha kuin valtimosi?

Miten verenpaine, kolesteroli ja diabetes vaikuttavat valtimoihisi?

Asiantuntijana kardiologi Juha Heikkilä

Muistatko miten mieli ja muisti säilyvät?

Asiantuntijana professori Timo Strandberg

Sydänliiton verkkoluento elvytyksestä ti 11.10., lisätietoja Sydän-lehdessä.

To 6.10. Tietoa ja tukea -sydänryhmä

klo 16.30–18.30 Oletko viimeisen parin vuoden aikana sairastunut sepelvaltimotautiin tai sydämen vajaatoimintaan? Tervetuloa kertaluonteiseen sydänryhmään keskustelemaan ja kuuntelemaan. Aiheina lääkehoito, riskit, korvaukset, toipumisodotukset ja jatkohoito. Ohjaajina terveydenhuollon ammattilainen ja kou-

lutettu vertaistukihenkilö. Kauniaislaiset ovat tervetulleita mukaan.

Paikkana Ison Omenan palvelutorin neuvotteluhuone Aalto. Tilaisuus toteutetaan Espoon terveyspalveluiden ja Sydänyhdistyksen yhteistyönä ja on maksuton. Ilmoittaudu: toimisto@espoonsydanyhdistys.fi tai 050 408 0949.



Vertaistukea

Ke 2.11. vertaiskeskustelu

klo 16.30–18.30

Järjestämme keskusteluillan viimeisen parin vuoden aikana sairastuneille läheisineen (Kauppiamiehentie 6). Ilmoittaudu 050 408 0949 tai espoo@sydan.fi.

Ota rohkeasti yhteyttä tukihenkilöihin!

Anna-Liisa Ilves

annaliisa.ilves@gmail.com (siirto)

Mika Löytänen

mika.loytanen@kolumbus.fi (nuoret)

Urpo Loukkola

urpoloukkola@outlook.com

Martti Mikkola

martti.mikkola@ainoma.fi

Tapani Vainio

tapanivainio11@gmail.com

Pentti Walkama

pentti.walkama@kolumbus.fi

Tukihenkilöksi?

Onko mieleesi tullut, että sairastumis- ja toipumiskokemuksesi saattaisivat olla monelle merkityksellinen esimerkki? Tukihenkilöt toimivat tavallisen ihmisen taidoin ja koulutusta on tarjolla. Hommaan voi ryhtyä, kun omasta sairastumisesta on kulunut vuoden verran.

Seuraavat maksuttomat tukihenkilökoulutukset: 2.–3.9. Helsinki ja 30.9.–1.10. Jyväskylä. Koulutuksessa saat perustiedot tukihenkilönä toimimiseen ja tutustut erilaisiin tukitehtäviin. Jos tämä ajankohta ei sovi, verkkokoulutusta järjestetään kolmena perättäisenä tiistaina 26.10., 2.11. ja 9.11. Lisätiedot sisällöstä ja ilmoittautuminen: Kirsi Airos, 050 584 9463 tai kirsi.airos@sydanliitto.fi. Annukka Siro kertoo mielellään Espoon yhdistyksen tukitoiminnasta, 050 408 0949.

Tahdistin-/eteisvärinätukihenkilöistä myös kova pula. Koulutus Helsingissä jo 2.–3.9. Soita Marika Vänskälle ja ilmoittaudu mukaan, 040 723 43209.

LISÄTIETOA

Lisätietoa vertaistukitoiminnasta saat sivulta sydan.fi/vertaistuki

Jooga ja jumppa - iloksi ja hyödyksi

Syysuutuus: yhteiskävelyt

Voihan sitä yrittää jumpata kotonakin, mutta pienryhmässä ohjatusti on haus-kempaa! Sekä sydänjumpan että joogan paikkana on Tapiolan urheiluhallin judosali (Urheilupuistontie 2). Jumppaan ja joogaan ilmoittautumiset Annukka Sirolle, 050 408 0949 tai espoo@sydan.fi.

Sydänjumppa

Viikko aloitetaan yhteisellä jumpalla maanantaisin klo 10.15–11.15 Linda Kokkilan osaavassa ohjauksessa. Kausi alkaa 12.9. ja viimeinen kerta pari viikkoa ennen joulua 12.12. Syysloman aikana 17.10. ei jumpata. Lääkärin lähete ei ole välttämätön, mutta hiljattain sairastuneilta suotava. Syyskauden jäsenhinta on 100 €.

Jooga

Eipä pysy nivelet ja lihakset vetreinä venyttelemättä, tasapaino harjoittelematta. Harjoitusta saat yhteisessä joogasessiossamme keskiviikkoisin klo 11.15–12.45. Joogaopettaja Kateriina Kaukosen tunnin jälkeen mielikin on virkeä. Kausi alkaa 14.9. ja päättyy jouluksi 14.12.

Kannattaa tulla kokeilemaan vaikka joogataustaa ei olisikaan. Harjoittelu sopii niin miehille kuin naisillekin. Salissa on alustat valmiina, mutta ota pyyhe mukaan alustan suojaksi, päälle rento asu ja villasukat rentoutushetkeä varten. Jäsenhinta 100 €.

Iltakävelyt

Seura kannustaa lähtemään mukaan yhteisille sydänkävelyille. Samalla saa tuulettaa ajatuksia milloin mistäkin. Ari Räsänen on luvannut suunnitella reitit ja ohjata noin tunnin iltakävelyn niin Leppävaarassa kuin Tapiolassakin. Valmiiksi on sovittu kaksi iltaa, siitä on hyvä jatkaa.

To 15.9. lähtö klo 17 Leppävaaran urheilupuistosta, Angry Birds -puiston puoleisesta päädyistä.

To 29.9. lähtö klo 17 Kulttuurikeskuksen aulasta Tapiolassa. Arin yhteystiedot: rasanen.arska@gmail.com ja 050 337 7816.

Iltajumppa

Onko iltajumppa enemmän sinun mieleesi? Olarissa jatkuvat joka toinen keskiviikko klo 18–19 vesijumppa ja joka toinen viikko 19–20 kuntosalivoimistelu. Yläportti 4 A – B. Näistä yhteistyöryhmistä Espoon Allergia- ja astmayhdistys kertoo enemmän ja heille ilmoittaudutkin: allergiyhdistys@kolumbus.fi ja 09 803 9684.

Uimaan – ja uintiystävä maksutta mukaan!

Jos sinulla on sepelvaltimotauti eli Ke-la-kortissasi on tunnus 206, voit lunastaa Espoon uimahallien kassoilta erityisryhmien uimarannekkeen 40 eurolla. Se on voimassa vuoden lunastuspäivästä ja uusittavissa. Uintiystävä on kuka tahansa täysi-ikäinen, joka vie uimaan 68+ sporttirannekkeen tai erityisryhmien uimarannekkeen omaavan henkilön.



Sydänkerhot

län myötä sosiaaliset kontaktit väistämättä vähenevät ja siksi sydänkerhoista muodostuu tärkeitä henkireikiä: vaihdetaan ajatuksia, tavataan vierailijoita, tehdään pikkuretkiä – juttu luistaa ja mieli virkistyy. Espoossa toimii viisi aktiivista sydänkerhoa, jotka kokoontuvat yleensä kahden viikon välein.

Sydänystävät

Tämä pitkään aktiivisesti toiminut kerho kokoontuu Soukan palvelukeskuksen takahuoneessa joka toinen maanantai klo 12.30–14.00. Kausi alkaa 5.9. ja päättyy 12.12. Kerho kaipaa kipeästi uutta ohjaajaa tai yhdyshenkilöä edellisen muutettua toiselle paikkakunnalle. Kokoontumisten teemat sovit yhdessä kerholaisten kanssa, vaikka

vuorovedoin. Tällaisesta pienestä vapaaehtoistehtävästä voisi muodostua sinulle uusi, elämää rikastuttava harrastus ja ystäväpiiri. Kerhon kokoontumisista voi kysellä yhteyshenkilö Raija Hallikaiselta, 045 265 3524 tai raiha2008@windowslive.com.

Syke

Sydänkerho Syke kokoontuu Kivenlahdessa, asukastila Kivenkolossa, parittomina keskiviikkoina klo 10.00–11.30. Kerhon lisämausteena voit halutessasi jäädä omakustanteiselle lounaalle (5 €). Kausi alkaa 14.9. ja päättyy 14.12. Ohjaajana Ritva Halme 040 706 6684 ja ritva.halme@gmail.com.



Ohjaajia palaverissa. Vasemmalta Ritva Halme, Pekka Laine ja Jorma Rissanen.

Sydänerho Omena

Matinkylä – Olarin alueen oma sydänerho toimii kauppakeskus Ison Omenan kirjaston neuvottelutilassa Kari parillisina perjantaina klo 10.30–12.00. Kerho aloittaa 9.9. ja päättyy jouluksi 16.12. Ohjaajana Jorma Rissanen 040 503 8845 ja jormaxrissanen@gmail.com.

Pulssi

Leppävaaran elä ja asu -keskuksessa kokoontuu sydänerho Pulssi parittomina maanantaina klo 13.00–14.30 ajalla

12.9.–19.12. Ohjaajana Mika Kaitila, 040 551 9922 ja liisajamika.kaitila@saunalahti.fi.

Pumppuklubi

Miesten oma kerho kokoontuu aina kuun viimeisenä keskiviikkona klo 13–15 Tapiolassa, Kauppamiehentie 6:ssa (Kansalaistoiminnan keskus): ke 28.9., 26.10. ja 30.11. Syyskausi päättyy perinteisesti yhteiseen joululounaaseen. Yhteyshenkilönä Pekka Laine 045 130 1622 ja pekkakj.laine@luukku.com.

SINUSTAKO OHJAAJA UUTEEN SYDÄNKERHOON?

Kerhotoiminnan laajentamisen esteenä on ohjaajapula ja kaikki halukkaat eivät millään mahdu mukaan. Entä jos perustaisit oman kerhon? Yksin tai yhdessä toisen kanssa? Sitä monet toivovat ja me autamme. Kerhon kokoontumisajat ja painotukset päätät itse. Nyt kannattaa astua esiin – sinua tarvitaan! Aina kannattaa ottaa yhteyttä ja keskustella asiasta: Annukka Siro (puh. 050 408 0949 tai espoo@sydan.fi)



Sydänhallitus: vasemmalta Ilmari Kuitunen, Martti Mikkola, Juha Hetemäki, Pirjo Vainio-Lehtonen, Pertti Salekari ja Sirpa Nietokselä. Kuvasta puuttuvat Hannu Niemelä ja Maria Paloheimo.

Ruissalon kylpylään la 15.10. – su 16.10.

La 15.10. klo 13.00 – su 16.10. klo 17.00

Keväällä käytiin Kotkassa, nyt Allergia-yhdistys toivottaa tervetulleeksi Ruissalon kylpylään Turkuun.

Matkaan lähdemme Helsingistä klo 12.45 Kiasman turistipysäkiltä.

Kylpylässä majoitumme kahden hengen huoneisiin. Ennen illan buffet-illallista ehdit hyvin rentoutua kylpylän allasosastolla, kuntosalissa tai ulkoilla Ruissalon merellisessä ympäristössä. Allasosastolla on suomalainen sauna ja kolme allasta; lämmin poreallas, virkistysallas ja lii-kunta-allas. Kylpylässä on mahdollista varata ennakkotilauksesta myös oma-kustanteisia hoitoja. Hoitovaraukset

suoraan kylpylään. Sunnuntaina ennen kotiin lähtöä järjestämme kokoustiloissa omaa ohjelmaa klo 13.00–14.30. Samalla nautimme kahvitarjoilusta. Helsinkiin palaamme n. klo 17.

Retken hinta on 178 €/hlö. Hinta sisältää kuljetuksen, allasosaston ja kuntosalin käytön, majoituksen (2hh), illallisbuffetin ja aamiaisen sekä sunnuntain päiväkahvituksen.

Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedot: allergiayhdistys@kolumbus.fi tai 050 522 6268, maksu 14.9. mennessä tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite 25137.



Vapaaehtoiseksi sydänyhdistykseen

Sydänyhdistyksessä voit harrastaa monella tavalla! Valittavana on erilaisia kerhoja, liikuntaryhmiä, retkiä ja luentotilaisuuksia verkossa tapahtuvaa toimintaa unohtamatta. Yhdistyksen toiminta on toimintaa toteuttavien vapaaehtoistensa näköistä, joten harrastusvalikoima vaihtelee yhdistyksestä riippuen.

Tahtoisitko sinä ottaa seuraavan askeleen sydänyhdistyksen jäsenyydessä kannattajasta tai osallistujasta toimijaksi? Yhdistyksessä voi olla tarve kerhon vetäjälle, liikuntaryhmän ohjaajalle, kah-

vinkeittäjälle, verkkosivujen päivittäjälle, sosiaalisen median taiturille, sihteerille tai vaikka puheenjohtajalle. Kaikessa yhdistystoiminnassa tukena on hyvä paikallinen porukka, osoitteen sydan.fi/yhdistyspalvelu kattava tietopankki, sivustolle sydan.fi/etelasuomi/yhdistyksille koottu materiaali sekä Etelä-Suomen Sydänpäiväpiiriin ammattilaiset. Ota yhteyttä lähimpään sydänyhdistykseesi (yhteystiedot löydät tästä esitteestä) ja tule mukaan toimimaan.

Sinustako vertaistukija?

Sydänyhdistystoiminnan ydin on vertaistuki. Oman kokemuksen jakaminen auttaa toista saman kokenutta, ja kuuntelijana pystyy samaistumaan toisen saman kokeneen syvimpiin tunteihin. Vertaistukea saa ja voi antaa lähes kaikessa yhdistyksen toiminnassa ihan huomaamattaankin, mutta Sydänliitto myös kouluttaa vapaaehtoisia vertaistukijoita tärkeään tehtäväänsä. Koulutettu vertaistukija voi toimia vertaise-

na mm. terveydenhuollossa, Sydänliiton kursseilla, vertaistukiryhmissä tai esiintyä vertaistukijana erilaisissa julkaisuissa. Toiminnassa on koko ajan tarve uusille vertaistukijoille. Seuraavat vertaistukikoulutukset ovat 2.–3.9. Helsingissä, 30.9.–1.10. Jyväskylässä sekä kolmipäiväisenä iltakoulutuksena verkossa (27.10., 3.11. ja 10.11). Lue lisää sydan.fi/vertaistuki tai soita vertaistukivastaava Marika Vänskälle (puh. 040 723 4320).

Sydändigineuvonta

Sähköiset terveyspalvelut kehittyvät, ja yhä enemmän tietoa ja palveluita löytyy verkosta. Sydändigineuvojamme opastavat niiden löytämisessä ja käytössä. Opastajat antavat apua myös älylaitteen tai tietokoneen hankintaan ja hallintaan. Saat ilmaista opastusta vapaaehtoisilta digiopastajiltamme niin mon-

ta kertaa kuin tarvitset.

Opastusta järjestetään yhdistysten tilaisuuksissa, sekä ajanvarauksella:

Postitalon Sydänpisteellä (Elielinaukio 2G, HUS-poliklinikka) keskiviikkoisin klo 10–13

Ajanvaraukset sydanpiste@sydanliitto.fi tai puh. 050 513 3212

Sydändigiopastajaksi

Sydändigiopastajaksi on mahdollista opiskella verkossa itseopiskelumateriaalin avulla. Materiaali on suunnattu uusille digiopastajaksi haluaville, mutta sopii myös tietojen kertautamiseen ja päivittämiseen jo opastajakoulutuksen käyneillekin.

Etelä-Suomen Sydänpiiri tukee sydändigiopastajia koulutuksen jälkeen etä- ja lähitapaamisten muodossa sekä jaka-

malla päivitettyä digitietoa. Teams-tapaamisia sydändigiopastajille järjestetään neljästi vuodessa.

Mikäli sydämesi sykkii digiasialle, tutustu opintomateriaaliin ja tule tekemään hyvää muiden digiopastajien kanssa! Lisätietoa ja itseopiskelumateriaali: **sydan.fi/etelasuomi/sydanndigi**

Sydänyhdistys365 -hanke yhdistysten tukena

Sydänyhdistys365 -hankkeen kantava teema on uusimaalaisen sydänyhdistystoiminnan pitäminen elinvoimaisena muuttuvista olosuhteista huolimatta. Sydänyhdistykset ovat uusien haasteiden edessä toimintaympäristön sähköisyydessä, sekä yleistyneiden etäluentojen ja etäkokousten kanssa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten rahoituksella Sydänpiiri helpottaa sydänyhdistysten haastetta tarjoamalla yhdistysten käyttöön nykyaikaiset työvälineet sekä kädestä pitäen opastuksen niiden käyttöön ja hyödyntämiseen sydänyhdistystoiminnan toteuttamisessa. Lisäksi neuvomme yhdistysten tilaisuuksissa yhdessä sydän-

digiopastajien kanssa, miten etätoimintaan on jokaisen mahdollista osallistua omalla digilaitteellaan. Tietysti etätoiminnan rinnalla toteutetaan koko ajan myös kasvokkain tapahtuvaa toimintaan.

Etätoiminnan sisältöjen keskiössä ovat sepelvaltimotaudin ehkäisy ja omahoito, jotka ovat aina ajankohtaisia aiheita niin nykyisille kuin tulevillekin sydänyhdistysten jäsenille.

Tutustu hankkeeseen tarkemmin sivulla **sydan.fi/etelasuomi/Sydanyhdistys365** ja seuraa www-sivujen tapahtumakalenteria pysyäkseen ajan tasalla hankkeen tarjoamista mahdollisuuksista.

Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

Puheenjohtaja

Anu Havisto
puh. +358 45 310 7330
aurinkorannikko@sydan.fi
sydan.fi/aurinkorannikko
Facebook: Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo (27 €)

Toiminnanjohtaja

Annukka Siro
puh. 050 408 0949
espoo@sydan.fi
sydan.fi/espoo
Facebook: Espoon Sydän

Hjärtföreningen i Hangö

Hangon Sydänyhdistys Rf (17 €)

Sihteeri

May-Britt Nyman
puh. 040 846 9406
nyman.maybritt@gmail.com
sydan.fi/hanko

Helsingin Poliisilaitoksen

Sydänyhdistys (22 €)

Taloudenhoitaja

Riitta Lappalainen
puh. 040 570 0497
helsinginpoliisilaitos@sydan.fi
sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

Helsingin Sydänkuntoutus (27 €)

Kuntoutuspäällikkö

Sirpa Tuominen
p. 041 522 9023
sirpa.tuominen@live.fi
sydan.fi/helsinginsydankuntoutus
Facebook: Helsingin Sydänkuntoutus ry

Helsingin Sydänyhdistys (27 €)

Sihteeri

Anita Kyllönen
puh. 044 530 1164 tai
Eija Kaila
puh. 050 321 4638
helsinginsydanyhdistys@sydan.fi
sydan.fi/helsinki
Facebook: Helsingin Sydänyhdistys

Hyvinkään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

Lahja Perttula
puh. 040 527 0039
lahja.perttula@pp.inet.fi
sydan.fi/hyvinkaa

Järvenpään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

Riitta Selenius
puh. 041 462 4862
riitta.selenius@kolumbus.fi
sydan.fi/jarvenpaa

Karkkilan Seudun Sydänyhdistys

(20 €)

Puheenjohtaja

Arja Janger
puh. 040 839 3682
arjanger@netti.fi
sydan.fi/karkkila

Keravan Sydänyhdistys (20 €)

Puheenjohtaja

Marjo Niinisalo
puh. 040 571 2266
marjo.niinisalo@gmail.com
sydan.fi/kerava
Facebook: Keravan Sydänyhdistys

**Kirkkonummen-Siuntion
Sydänyhdistys
Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf**
(22 €)

Varapuheenjohtaja

Pirkko-Liisa Iivari
puh. 050 354 0836
kirkkonummi-siuntio@sydan.fi
sydan.fi/kirkkonummi-siuntio
Facebook: Kirkkonummen-Siuntion
Sydänystävät

Lohjan Sydän (23 €)

Puheenjohtaja

Laila Kakko
puh. 046 810 3135
pj@lohjansydan.fi
sydan.fi/lohja
Facebook: Lohjan Sydän ry

Mäntsälän Sydänyhdistys (21,50 €)

Sihteeri

Sari Westerlund
puh. 040 580 4083
mantsalan.sydan yhdistys@gmail.com
sydan.fi/mantsala
Facebook: Mäntsälän Sydänyhdistys ry

Nurmijärven Sydänyhdistys (22 €)

Sihteeri

Aarno Alen
puh. 050 544 8399
aarno.alen@saunalahti.fi
sydan.fi/nurmijarvi
Facebook: Nurmijärven Sydänyhdistys

**Porvoonseudun Sydänyhdistys
Borgånejdens Hjärtförening Rf**
(25 €)

Puheenjohtaja

Sebastian Tennberg
puh. 040 833 6595
sebastian.tennberg@outlook.com
sydan.fi/porvoonseutu
Facebook: Porvoonseudun Sydänyhdistys

**Raaseporin Sydänyhdistys
Raseborgs Hjärtförening Rf** (20 €)

Sihteeri

Janeta Lindqvist
puh. 040 532 6078
janeta.lindqvist@gmail.com
sydan.fi/raasepori

Tuusulan Sydänyhdistys (20 €)

Sihteeri

Pirkko Huhta
puh. 040 519 2224
pirkko.huhta@elisanet.fi
sydan.fi/tuusula
Facebook: Tuusulan Sydänyhdistys

Vantaan Sydän (26 €)

Sihteeri

Henna Ikonen
puh. 045 133 9117
vantaa@sydan.fi
sydan.fi/vantaa
Facebook: Vantaan Sydän

Vihdin Sydänyhdistys (18 €)

Puheenjohtaja

Ulla Linnavuori
puh. 050 302 4420
ulla.linnavuori@netti.fi
sydan.fi/vihti

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

Eino Päivärinta
puh. 050 524 9732
eino.paivarinta@gmail.com
sydan.fi/vuosaari
Facebook: Vuosaaren Sydänyhdistys

Jäsenmaksu

**Sydänyhdistyksen jäsenmaksun
rakenne vuonna 2022**

1. Sydänliiton osuus 9 € / varsinainen jäsen tai 3 € / toissijainen jäsen (= perheenjäsen tai kaksi jäsenyyttä sydänyhteisössä)
2. Sydänpiirin osuus 6 €
3. Yhdistyksen osuus vaihtelee yhdistyksittäin, minkä vuoksi jäsenmaksu on 17–27 € varsinaiselta jäseneltä. Toissijaisen jäsenen jäsenmaksu on edullisempi, koska jäsenyyteen ei sisälly Sydän-lehteä.

Liity sydänyhdistyksen jäseneksi!



Sydänyhdistyksen jäsenenä

- tuet sydänterveystietoa edistämistä ja saat säännöllisesti tietoa sydänterveystietä
- saat etuja sydänyhdistyksen toiminnassa
- saat käyttöösi Sydänliiton jäsenedut sydan.fi/sydanliitto/jasenedut
- saat postilaatikkoosi 4 kertaa vuodessa Sydän-lehden ja 2 kertaa vuodessa sydänyhdistyksen toimintaesitteen
- pääset halutessasi vaikuttamaan sydänyhdistyksen toimintaan

Liity jäseneksi sivulla sydan.fi/liity-jaseneksi tai täytä alla oleva lomake ja palauta se sydänyhdistyksen tilaisuudessa tai postita. Voit myös lahjoittaa jäsenyyden tai liittyä puhelimitse arkisin klo 9–15 p. 040 556 9599.

Jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin ollen 17–27 € varsinaiselta jäseneltä (kts. s. 13–14). Jäsenmaksu on 6 € edullisempi, mikäli kuulut jo johonkin toiseen Sydänliiton yhdistykseen (rinnakkaisjäsenyyss) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyss). Tällöin talouteen toimitetaan vain yksi Sydän-lehti.



IRROTA LIITTYMISLOMAKE, TAITA YHTEYSTIETO-OSIO SISÄPUOLELLE JA TEIPPAA TAI NIDO YHTEEN.

Sukunimi		Syntymäaika	
Etunimet		Kieli ☐ suomi ☐ ruotsi	
Lähiosoite			
Postinumero		Postitoimipaikka	
Puhelin		Sähköposti	
Lähin sydänyhdistys tai kaupunki, jonka lähimpään sydänyhdistykseen haluan liittyä:			
Sydänliiton yhdistys, johon jo kuulun / samassa taloudessa asuvan jäsenen nimi:			
Päiväys		Allekirjoitus	

Tiedot tallennetaan jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste on luettavissa osoitteessa sydan.fi. Sydänliitto ei luovuta jäseniä ulkopuolisille. Yhteystietojasi käytetään jäsenviestintään.

☐ Minulle saa myös lähettää Suomen Sydänliiton mainos- ja kampanjapostia.

Yhteystiedot ajan tasalle

Sydänyhdistyksen jäsenenä saat ensimmäisenä tiedon sydänyhdistyksen tapahtumista. Nopeimmat tavat viestiä mm. tapahtumamuutoksista, ovat sähköposti ja tekstiviesti. Siksi on tärkeää, että jäsenrekisterissä on osoitetietojen lisäksi myös ajantasainen matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Osoitteessa **sydan.fi/extranet** voit tarkistaa tietosi ja päivittää ne ajan tasalle. Muutoksia voit tehdä myös laittamalla sähköpostia **jasenpalvelu@sydanliitto.fi** tai soittamalla arkisin klo 9–15 numeroon 040 556 9599.



SYDÄNLIITTO
MAKSAA
POSTIMAKSUN

**Liity sydänyhdistyksen jäseneksi
palauttamalla tämä sivu
lähimpään sydänyhdistykseen
tai Sydänliittoon.**

**Lähetämme pankkisiirron
jäsenmaksuasi varten.**

Nopeimmin pääset liittymään
sydänyhdistyksen jäseneksi
Sydänliiton verkkosivuilla
sydan.fi/liity-jaseneksi

SUOMEN SYDÄNLIITTO
SOPIMUS 5002679
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tervetuloa sydämelliseen joukkoomme!

Etelä-Suomen Sydänpiiri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänpiirin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 20 sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveiden edistäminen sekä sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen.

Käytännössä tuemme sydänyhdistyksiä mm. yhdistyksen vapaaehtoisia kouluttamalla, toimimalla asiantuntijoina yhdistysten tilaisuuksissa, tukemalla yhdistysten viestintää, avustamalla tapahtumajärjestelyissä sekä kehittämällä toimintatapoja. Lisäksi järjestämme Ete-

lä-Suomen alueella Suomen Sydänliiton kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme terveystutkimuksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiiri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagogian ja sydänyhdistysten palveluiden pariin.

Sydänpiirin toiminnasta vastaa sydänyhdistysten valitsema vapaaehtoisvoimin toimiva hallitus ja toimintaa toteuttaa palkattu henkilökunta, jolle jokainen sydänyhdistystoiminnassa mukana oleva ihminen on sydämen asia. ❤️

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry:n piirihallitus:

Eero Salo, puheenjohtaja

Vantaan Sydän ry
kanalanmaki@gmail.com

Sirkka Ekola

asiantuntijajäsen/HUS
sirkka.ekola@hus.fi

Laila Kakko

Lohjan Sydän ry
pj@lohjansydan.fi

Matti Kaskenaho

Helsingin Sydänyhdistys ry
raimokaskenaho@outlook.com

Jyrki Lilleberg

Hyvinkään Sydänyhdistys ry/HUS
jyrki.lilleberg@hus.fi

Raija Linjamäki

Järvenpään Sydänyhdistys ry
linrai@kolumbus.fi

Ulla Linnavuori

Vihdin Sydänyhdistys ry
ulla.linnavuori@netti.fi

Tuula Nieminen

Nurmijärven Sydänyhdistys ry
nieminen.tuulak@gmail.com

Poutala Katri

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
katri.poutala@hus.fi

Seppo Sulasalmi

Vantaan Sydän
seppo.sulasalmi@saunalahti.fi

Paavo Tsokkinen, varajäsen

Helsingin Sydänyhdistys ry
paavo.tsokkinen@gmail.com



Etelä-Suomen Sydänpöörin henkilökunta

Anne Kihlman-Kitinoja

toiminnanjohtaja
anne.kihlman-kitinoja@sydanliitto.fi
puh. 040 572 5082

Päivi Ronkainen

terveydenedistäjä (tapahtumat,
terveysmittaukset, opiskelija- ja
yritysyhteistyö)
paivi.ronkainen@sydanliitto.fi
puh. 044 288 4393

Jenni Hakala

järjestöassistentti
jenni.hakala@sydanliitto.fi
puh. 040 556 9599

Marika Vänskä

vertaistukivastaava (Sydänpiste,
yhteistyö terveydenhuoltoon)
marika.vanska@sydanliitto.fi
puh. 040 723 4320

Susanna Rytönen

sydänpistekoordinaattori
susanna.rytkonen@sydanliitto.fi
puh. 050 505 4384

Elina Peltola

terveydenhoitaja (tapahtumat)
elina.peltola@sydanliitto.fi
puh. 050 352 2144

Heli Perkiömäki

projektisuunnittelija (Sydänyhdistys365)
heli.perkiomaki@sydanliitto.fi
puh. 050 505 4329

Tarja Mänttöri

(osa-aikainen)
kurssikoordinaattori
kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi
puh. 050 400 5808

Kimmo Tolsa

(ma-to, osa-aikainen)
viestintäassistentti (viestinnän ulkoasu)
kimmo.tolsa@sydanliitto.fi
puh. 040 735 7272

Etelä-Suomen Sydänpöörin ry
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi
sydan.fi/etelasuomi

Facebook: Etelä-Suomen Sydänpöörin
Instagram: Etelä-Suomen Sydänpöörin



SYDÄNPISTEELTÄ TUKEA OMAHOITOON!

Sydänpisteeltä saat tietoa vertaistuesta, Sydänliiton kursseista, sydänyhdistystoiminnasta ja sähköisistä terveyspalveluista.

Autamme sinua myös löytämään juuri sinulle sopivia oman kuntasi palveluita ja tapoja omahoidon tueksi. Jos haluat digi-neuvontaa, voit varata ajan koulutetuille sydändigineuvojillemme.

AVOINNA MA–TO KLO 9–15 JA PE KLO 9–13

HUS Postitalon sydänpoliklinikka

Elielinaukio 2 G, 1. krs.

p. 050 513 3212

sydanpiste@sydanliitto.fi

Tervetuloa kahvikupposelle!



Sydänpiste on Etelä-Suomen Sydänpiirin ja HUS:n yhteistyöhanke, jota rahoitetaan Veikkauksen tuella.



ESPOON SYDÄNYHDISTYS HJÄRTFÖRENINGEN I ESBO RY

Yhdistyksen yhteystiedot:

Sydänyhdistys kuuluu Etelä-Suomen Sydänpiiriin kautta Suomen Sydänliittoon.

Yhdistys on jäsenenä myös Espoon järjestöyhteisössä HyTe:ssä ja Espoon vammaisasian neuvottelukunnassa. Toimialueemme on Espoo ja Kauniainen.

Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo

050 408 0949

espoo@sydan.fi

sydan.fi/espoo

Facebook: Espoon Sydän

**Espoon Sydänyhdistys on sydänterveiden
edistämiseen omistautunut yhteisö, vertaisjärjestö
ja tiedon lähde jokaiselle, jota oma tai
läheisen sydänterveys askarruttaa.**

sydan.fi/espoo
