

Espoon Sydänyhdistys



TOIMINTA
KEVÄT 2023



Sisällys

Sydäniiton kurssit	3–4
Sydänryhmät	5
Vertaistuki	6
Osallistu verkon välityksellä	7
Terveysmittaukset	8
Naisen kolesterolit	8
Mindfulness	9
Yleisöluennot	9
Vapaaehtoisena sydänyhdistyksessä	10
Sydäniskuri ja 112 Suomi	11
Tule mukaan	12
Yhdistysten yhteystiedot	13–14
Liity jäseneksi	15–16
Etelä-Suomen Sydänpiiri	17–18
Sydänpiste	19



Hyvä sydänyhdistyksen jäsen.

Kiitos, kun olet 

Jäsenmaksullasi tehdään paljon hyvää, esimerkiksi

- mahdollistetaan paikallisen sydänyhdistyksen toimintaa
- tuetaan sydänterveys- edistämistä Uudellamaalla
- toimitetaan Sydän-lehteä

Haluatko Sinäkin mukaan tekemään hyvää?

Katso lisätietoa jäsenyydestä sivulta 15.



Hae mukaan Elämää sydänsairauden kanssa -kurssille!

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Ryhmämuotoisilla Elämää sydänsairauden kanssa -kurseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia sekä jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Ammattitaitoiset ohjaajat ja koulutetut vertaistukihenkilöt ovat tukenasi kursseilla. Sydänkurseja tarjotaan ensisijaisesti äskettäin sepelvaltimotautiin tai muuhun sydänsairauteen sairastuneille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet sydänkurseille. Kurssit tukevat omahoidon toteutumista ja antavat valmiuksia käsitellä sairastumista. Kurseilla on tarjolla vertaistukea muilta kurssilaisilta ja Sydänliiton kouluttamilta vertaistukiohjaajilta.

Kurseilla käsitellään keskustellen ja toiminnallisten harjoitusten avulla sydänsairauteen ja hyvään arkeen liittyviä asioita, kuten terveyttä edistävää ruokaa, liikkumista ja mielen hyvinvointia.

KEVÄÄN 2023 ELÄMÄÄ SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA -KURSSIEN AJANKOHDAT JA KURSSIPAIKAT:

- 6.–8.3. Hotelli Tallukka, Vääksy
- 23.–25.3. Imatran kylpylä, HUOM! Kurssi ensisijaisesti työikäisille
- 17.–19.4. Backbyn kartano, Espoo
- 20.–22.4. Backbyn kartano, Espoo
- 5.–7.6. Hotelli Nuksio, Espoo

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

LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN: sydan.fi/kurssit

Haku sulkeutuu kuukautta ennen kurssia.

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



Kurssi vähävaraisille sydänsairaille Hotelli Tallukassa 29.–31.5.

Onko sinulla jokin sydänsairaus ja syystä tai toisesta juuri nyt haastava taloudellinen tilanne? Sydänliitto järjestää kohdennetusti maksuttomia sydänkursseja vähävaraisille henkilöille. Kevään 2023 vähävaraisille sydänsairaille suunnattu kurssi järjestetään hotelli Tallukassa Vääksyssä 29.–31.5. Kurssilla pääset kokeilemaan sydänterveellisiä liikumismuotoja, vaihtamaan kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja kuulemaan erilaisista keinoista tukea hyvinvointiasi.

Majoitus kahden hengen huoneessa ja täyshoitoruokailut ovat maksuttomia. Mikäli haluat yhden hengen huoneen, maksat itse erotuksen huoneiden hinnassa. Matkakustannukset kurssipaikalle korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan. Hotelli Tallukkaan pääsee bussilla Lahden matkakeskuksesta. Vähävaraisten sydänkurssit toteutetaan lahjoitusvaroin.

LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN: sydan.fi/kurssit
Haku päättyy 3.5.2023

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





Oletko sairastunut sydänsairauteen ja kaipaat vertaistuellista keskustelua?

SYDÄNRYHMÄSSÄ pääset keskustelemaan sairastumisen herättämistä tunteista. Puhumme myös omahoidosta ja siitä, miten voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi ja sydänterveyteesi. Mukana tapaamisissa ohjaaja ja koulutettu vertaistukija.

Kevään ensimmäinen ryhmä

Ti 28.2., 7.3., 14.3. ja 21.3. klo 15.30–17.00
Ilmoittautuminen viimeistään 17.2.

Kevään toinen ryhmä

To 20.4., 27.4., 4.5. ja 11.5. klo 15.30–17.00
Ilmoittautuminen viimeistään 11.4.

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



SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

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

TYÖIKÄISTEN SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMINEN

KAIKKI TAPAAMISET OVAT KLO 18–19.30

8.2. Tapiolan Kansalaistoiminnankeskus (*Kauppamiehentie 6, Espoo*)

8.3. Oltermannikeskus Oulunkylässä (*Oltermannintie 8, Helsinki*)

12.4. Tikkurilan asukastila (*Lummetie 2bA, 4 krs. Vantaa*)

10.5. Luontokuntosali Paloheinän ulkoilualueella

(*Pakilantie 124, Helsinki*), ohjaajana fysioterapeutti (ilmoittaudu)

RYTMIRYHMÄ

Rytmihäiriötä sairastaville

MAANANTAISIN 27.3. JA 24.4. KLO 17–18.30

(*27.2. Elämä eteisvärinän kanssa luento ks. sivu 9*)

Kampin palvelukeskus (*Salomonkatu 21 B, Helsinki*), kokoustila Mude

TAHDISTINRYHMÄ

Henkilöille, joilla on sydämentahdistin

MAANANTAISIN 6.2., 6.3. JA 3.4. KLO 17–18.30

6.3. paikalla tahdistinvalmistajan edustaja,
mahdollista osallistua myös verkon välityksellä.

Kampin palvelukeskus (*Salomonkatu 21 B, Helsinki*), kokoustila Mude

SEPELVALTIMORYHMÄ

Sepelvaltimotautia sairastaville verkon välityksellä

KESKIVIikkoisin 15.3. JA 19.4. KLO 18–19.30

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

sydan.fi/etelasuomi/vertaistuki

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!



Tule mukaan etätapahtumiin

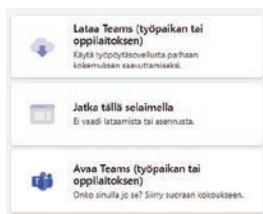
Paikalliset Sydänyhdistykset, Sydänpiiri ja Sydänliitto järjestävät erilaisia etäluentoja sekä teemallisia Teams-tapaamisia. Osallistumiseen tarvitset vain sähkö-

köpostiosoitteen, toimivan internetyhteyden ja tietokoneen tai mobiililaitteen. Tutustu kattavaan etäluentotarjontaan sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot

OSALLISTU VERKON VÄLITYKSELLÄ – Näin osallistut Teams-tapaamiseen

TIETOKONEELLA

1. **Avaa** saamasi sähköpostikutsu ja klikkaa viestissä olevaa linkkiä
"Liity kokoukseen napsauttamalla tästä"
2. Saat kaksi vaihtoehtoa:
Lataa Windows-sovellus tai liity sen sijaan verkossa. Jos liityt verkossa, käytä selaimena Microsoft Edgeä tai Google Chromea.
3. **Hyväksy** selaimen pyyntö käyttää mikrofonia ja kameraa.
4. **Kirjoita** nimesi ja tarkista ääni- ja videoasetukset.
5. Kun olet valmis, **valitse** Liity nyt.



MOBIILILAITTEELLA

1. **Asenna** Microsoft Teams -sovellus sovelluskaupasta (Play Kauppa tai App Store)
2. **Avaa** saamasi sähköpostikutsu ja klikkaa viestissä olevaa linkkiä
"Liity kokoukseen napsauttamalla tästä"
3. **Hyväksy** Teams-sovelluksen pyyntö käyttää puhelimen mikrofonia ja kameraa.
4. Saat kaksi vaihtoehtoa:
Liity vieraana tai Kirjaudu sisään ja liity.
Valitse Liity vieraana.
5. Kirjoita nimesi ja valitse Liity kokoukseen.



Tunne arvosi – mittautu ne säännöllisesti!

Etelä-Suomen Sydänpiirin asiantuntijat toteuttavat maksullisia terveystmittauksia apteekkeissa ja eri tapahtumissa. Mittaukset tehdään sormenpäästä otettavasta verinäytteenästä ja tulokset saa heti mukaan. Mittauksiin sisältyy aina yksilöllinen, sydänterveysteen liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittelyyn (Kol, HDL, LDL, Trigly) 10 tunnin paasto ja verensokerin mittaukseen 2 tunnin paasto on suositeltava. Jäsenhinnat ovat voimassa vain **Sydänpiirin toimistolla** (Oltermannintie 8, Helsinki). Tiedustelut ja ajanvaraus Päivi Ronkainen puh. 044 288 4393 tai paivi.ronkainen@sydanliitto.fi

HINNASTO PIIRITOIMISTOLLA

TOIMENPIDE (toimistolla)	HINTA	JÄSENHINTA (vain piiritoimistolla)
VERENPAINE	5 €	2 €
KOLESTEROLI	13 €	11 €
KOLESTEROLIERITTELY	39 €	30 €
HEMOGLOBIINI (Hb)	7 €	5 €
VERENSOKERI	7 €	5 €
PITKÄAIKAISVERENSOKERI (HbA1c)	28 €	24 €
AWARIO - eteisvärinän tunnistava sydänfilmi	7 €	5 €

Ajantasaisen mittauskalenterin löydät verkkosivuilta sydan.fi/etelasuomi

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa:

Kaaren apteekki	1.2. klo 9–16	YA/Keskusta	25.5. klo 8–14
Kampin palvelukeskus	3.2. ja 3.3. klo 10–13	YA/Malmi	14.2., 7.3., 11.4. ja 16.5. klo 9–13
Vuoapteekki	8.5. klo 9–13		
Vuosaaren apteekki	18.4. klo 8–14	YA/Töölö	15.2. ja 19.4. klo 8–12
YA/Iso omena	22.3. klo 9–13	YA/Viikki	21.3. ja 23.5. klo 8–12

Yli 50-vuotias nainen, tarkista kolesteroliarvosi veloituksetta!

Vaihevuodet voivat muuttaa kolesteroliarvoja huomattavasti, mikä lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksille.



Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä

Mittauspaikkoja on eri puolilla Etelä-Suomea vuoden 2023 aikana. Katso lähin mittauspaikkasi sydan.fi/etelasuomi/naisenkolesteroli

YHTEISTYÖSSÄ



**Mindfulness-tuokio
verkon välityksellä
2.2.2023 klo 17–18**

*Ota hetki aikaa itsellesi
ja tule mukaan!*



Osallistu: sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot

Asiantuntijana *mindfulness-ohjaaja Jenni Hakala (CMIF®)*

YLEISÖLUENNOT

**Elämä eteiväarinän kanssa
maanantaina 27.2. klo 17.30–19.00**

Kino Regina, Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4 Helsinki)

Kolmen luennon kokonaisuus eteiväarinästä

Puhujina *kardiologi, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti*

YHTEISTYÖSSÄ HUS JA BRISTOL-MYERS SQUIBB & PFIZER ALLIANSSI

**Rintakipua? Asiaa sepelvaltimotaudista
tiistaina 4.4. klo 17.30–19.30**

Malmisali (Ala-Malmintori 1, Helsinki)

Neljän huippuasiantuntijan luento sydänsairaudesta
nimeltä sepelvaltimotauti

- Sepelvaltimotaudin oireet ja tutkimukset / *kardiologi*
- Pallolaajennus vai ohitusleikkaus? / *kardiologi*
- Miten uskallan liikkua sepelvaltimotaudin kanssa? / *fysioterapeutti*
- Täyttää elämää sepelvaltimotaudin kanssa / *sairaanhoitaja*

YHTEISTYÖSSÄ HELSINGIN TYÖVÄENOPISTO

VOIT OSALLISTUA MYÖS VERKON KAUTTA
sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot
VAPAA PÄÄSY

Kohtaamiset ja haasteiden ratkominen motivoivat vapaaehtoistyöhön

Reijo Perkiömäki on pitkän linjan yhdistysaktiivi. Jo 13-vuotiaana oppikoulussa Kauhavalla hän oli Naskukurkkoiset-luontokerhon aktiivi. Opiskeluaikana ja työelämässä hän kuului useisiin yhdistyksiin mm. hallituksen jäsenenä ja sihteerinä. Eläkeiän lähestyessä Reijo mietti uusia vaihtoehtoja työelämän verkostojen tilalle. Hän oli ennen eläköitymistä ollut pallolaajennuksessa, joten Sydänyhdistys oli luonnollinen valinta.

Sydänyhdistykseen liittymisen jälkeen Reijo pohti voisiko sen toimintaa jotenkin tehostaa, jotta vapaaehtoisten aikaa jäisi enemmän itse sydäntyöhön. Tässä hän otti avuksi tietotekniikan, jonka käyttöä lisättiin yhdistyksessä. Lisäksi toiminnalle haettiin näkyvyyttä Facebookin ja paikallislehtien kautta. Yhteistyön Reijo näkee erittäin tärkeänä sillä ”yhdessä olemme enemmän”. Lohjan Sydän tekeekin eri yhdistysten ja toimijoiden kanssa yhteistyötä.

Tärkeänä Sydänyhteisön toimintamuotona Reijo pitää vertaistukitoimintaa, jossa hän on itsekin mukana. Aihe on ajankohtainen, koska Reijo oli ohitusleikkauksessa maaliskuussa 2022. Myös digiasiat ovat Reijon sydäntä lähellä, ja hän on jo 1980-luvulta lähtien antanut digitukea tuttavilleen. Lisäksi hän on ollut mukana digipuolen toiminnassa Lohjan Digituki-verkostossa ja Etelä-Suomen Sydämpiirin Sydändigi-hankkeessa. Kiinnostus digiasioihin ja viestintään näkyy myös siinä, että Lohjan Sydämellä on ollut asiakirjojen pilvipalveluarkisto, omat nettisivut ja tehtäväkohtaiset sähköpostiosoitteet jo lähes vuosikymmenen ajan. Koro-



Lapsuudesta opittu talkoohenki ohjaa Reijoa sydäntyössä. ”Parvessa on hyvä lentää”. Kuva: Heli Kurimo

na pakotti yhdistyksen digiloikkaan, joka toi etäkokoukset ja -luennot uudeksi normaaliksi. Näiden käytänteiden Reijo uskoo tulleen jäädäkseen.

Yhteiskunnan muuttuessa yhdistysten pitää olla mukana muutoksessa. Reijo on ollut kehittämistyössä esimerkiksi Liekki-hankkeen Hyvä sydänyhdistys -valmennuksessa, Sydämpiirin hallituksessa ja Sydäniläisten järjestötoimikunnassa. Lohjan Sydämen toiminnassa hän on ollut yli kymmenen vuotta toimien mm. puheenjohtajana. Toiminta jaksaa innostaa vuodesta toiseen sen tuomien ihmiskontaktien ansiosta. Vapaaehtoistyössä haasteiden ratkominen ja onnistumisen tunteet motivoivat ja saavat hyvälle mielelle. Hän toteaa: ”Tätä jaksaa jatkaa niin kauan, kun on hauskaa!”



Espoon Sydänyhdistys





Vas. Hannu Niemelä, Martti Mikkola, Sirpa Nietoksela, Juha Hetemäki, Maria Paloheimo ja Pertti Salekari.

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
Tuula Laine
tslaine@luukku.com
taloudenhoitaja

Annukka Siro
espoo@sydan.fi
toiminnanjohtaja
050 408 0949

Tapahtumatieto kännykkään?

Ovathan yhteystietosi ajan tasalla?
Saat aika ajoin muistutuksen tulevasta tapahtumista tekstiviestinä tai sähköpostina. Kerro tietojesi muutokset meille:
espoo@sydan.fi tai 050 408 0949.

Facebook-sivulla jaamme tietoja sekä omista että muista alueen sydäntapahtumista. Muista siis seurata Facebook-sivua Espoon Sydän!

Espoon Sydänyhdistys



Jäsenluennot

Paikaksi on valittu KinoTapiola, jonka tunnelmalliseen saliin mahtuu 200 kuulijaa (Mäntyviita 2). Tilaisuudet alkavat klo **17.30** ja päättyvät noin klo 19. Vertaistukihenkilöt ovat tavattavissa puoli tuntia ennen luentojen alkua.

ma 13.3. Onko pieni ylipaino sittenkään haitallista?

Sydänpotilaan liikakilot – milloin on syytä laihduttaa ja miten?

Illan asiantuntija professori Pertti Mustajoki pohtii painon kertymistä monesta näkökulmasta: mikä merkitys on lääkityksellä, lihottavatko sydänlääkkeet ja onko turvotus ylipainoa? Miten katkaisen kilojen kierteen?

ma 17.4. Katkokävelyä, lepokolotusta?

Ovatko jalkojen verenkiertohäiriöt oire alkavasta sydänsairaudesta?

Illan asiantuntija, ylilääkäri Pekka Aho pohtii jalkojen verenkierron merkitystä koko valtimopuustolle. Miten jalkojen verenkiertoa voi elvyttää ja ylläpitää? Miksi ja miten jalkojen hyvinvointia seurataan ja mitataan? Hyödyttävätkö tukisukat tai leikkaus?

Sydänliitto ja Etelä-Suomen Sydänpiiri järjestävät keväällä useita verkkoluentoja. Niistä tarkemmin Sydän-lehdessä, kotisivuilla sydan.fi/espoo ja Facebook-sivulla Espoon Sydän.

Tiedätkö kolesteroliarvosii, nainen 50+?

Ainoassa järjestetään Naistenpäivän kunniaksi ke 8.3. maksuton kolesterolinmittaus 60:lle yli 50-vuotiaalle naiselle. Paikka on Kaisan Cafén läheisyydessä, infopisteen edustalla. Kellonaika selviää tuonnempana ja ilmoitetaan kotisivuilla, jäsenmeileissä sekä Facebook-sivulla Espoon Sydän. Tai soita ja tarkista kellonaika 050 408 0949 (tai espoo@sydan.fi).



Vas. Martti Mikkola, Urpo Loukkola, Ari Räsänen ja Mika Löytänen

Vain saman kokenut tietää

Sairastuminen voi tulla äkkiä, muuttaa elämäntilanteen hetkessä. Joskus taas nimen saaminen pitkään vaivanneille oireille on helpotus ja hoito auttaa. Silti uusi sairaus mietityttää.

Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat itse sairastuneet johonkin sydänsairauteen. Heidän kanssaan kannattaa jutella omista ajatuksista, tunteista, kokemuksista ja peloista. Luottamukselliset keskustelut tuovat usein uskoa tulevaan.

Sydänyhdistys järjestää erilaisia keskustelutilaisuuksia kevään aikana. Tukihenkilöt ovat tavattavissa myös puoli tuntia ennen yleisöluentojen alkua KinoTapiolassa.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Urpo Loukkola
urpoloukkola@outlook.com

Mika Löytänen
mika.loytanen@kolumbus.fi (nuoret)

Martti Mikkola
martti.mikkola@ainoma.fi

Ari Räsänen
rasanen.arska@gmail.com
Pentti Walkama
pentti.walkama@kolumbus.fi
Antti Villanen
antti_villanen@hotmail.com

Giving back?

Onko mieleesi tullut, että kokemuksesi saattaisivat olla monelle merkityksellinen esimerkki? Tunnetko saaneesi yhteiskunnalta lahjan? Tukihenkilönä olet valmis antamaan, ”maksamaan takaisin”. Se on panostus lähimmäisten hyvinvointiin.

Kuten listasta huomaat, naiset loistavat poissaolollaan. Siinä on sinun paikkasi. Hommaan voi ryhtyä, kun omasta sairastumisesta on kulunut vuoden verran.

Ota yhteyttä Annukka Siroon, niin keskustellaan rauhassa lisää: 050 408 0949 tai espoo@sydan.fi.

LISÄTIETOA

Lisätietoa vertaistukitoiminnasta saat
Sydänliiton vertaistukihausta sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki



Tervetuloa keskustelemaan

ke 8.2. Työikäiset

Sairastuminen työikäisenä tuo mukanaan melkoisia haasteita. On työ hoidettavana, kenties lapsia huollettavana. Sairastuminen huolettaa eri tavalla kuin vanhempana, ja siksi on hyvä päästä tuulettamaan ajatuksia – pelkojakin – muiden samassa tervassa lipuvien kanssa.

Kokoontuminen Tapiolassa Kansalais-toiminnan keskuksessa klo 18–20. (Kaup-pamiehentie 6). Ilmoittaudu 050 408 0949 tai espoo@sydan.fi.

to 2.3. Tietoa ja tukea -sydänryhmä

Oletko viimeisen parin vuoden aikana sairastunut sepelvaltimotautiin tai sydämen vajaatoimintaan? Tervetuloa kertaluonteiseen sydänryhmään keskustelemaan ja kuuntelemaan. Aiheina lääkahoito, riskit, korvaukset, toipumisodotukset ja jatkohoito. Ohjaajina terveydenhuollon

ammattilainen ja vertaistukihenkilö. Kauniaislaiset ovat tervetulleita mukaan.

Paikkana Ison Omenan palvelutorin neuvotteluhuone Aalto klo 16–18. Tilaisuus toteutetaan Espoon terveyspalveluiden sekä Sydänyhdistyksen yhteistyönä, ja tämäkin tilaisuus on maksuton. Ilmoittaudu espoo@sydan.fi tai 050 408 0949.

ti 4.4. Miten sinulla menee nyt?

Oivalluksia? Takapakkia? Outoja tuntemuksia? Sudenhetkiä? Pitkiä päiviä? Millaista oikeasti on sydänsairaudesta toipuminen ja sen kanssa eläminen? Tule keskustelemaan: jaetaan tuntemuksia, ajatuksia, pelkoja, huolia ja toiveita toisten sairastuneiden kanssa.

Kansalaistoiminnan keskus Tapiolassa (Kaup-pamiehentie 6) klo 17–19. Ilmoittaudu espoo@sydan.fi tai 050 408 0949.



Vas. Raija Hallikainen, Ritva Halme, Jorma Rissanen, Pekka Laine ja Mika Kaitila

Sydänkerhot

Sosiaaliset kontaktit ylläpitävät terveyttä, ja siksi sydänkerhoista muodostuu tärkeitä henkireikiä: juttu luistaa ja mieli virkistyy. Espoossa toimii viisi aktiivista sydänkerhoa, jotka kokoontuvat yleensä kahden viikon välein.

Sydänystävät

Sydänystävät kokoontuu Soukan palvelukeskuksen takahuoneessa parillisina maanantaina klo 12.30–14. Kausi alkaa 9.1. Kerho kaipaa kipeästi uutta ohjaajaa tai yhdyshenkilöä. Kokoontumisten teemat sovit yhdessä kerholaisten kanssa, vaikka vuorovedoin. Tällaisesta vapaaehtoistehävästä sinulle uusi harrastus? Kerhon kokoontumisista voi kysellä yhteyshenkilö Raija Hallikaiselta, 045 265 3524 tai raiha2008@windowslive.com.

Syke

Sydänkerho Syke kokoontuu Kivenlahdesa, asukastila Kivenkolossa, parittomina keskiviikkoina klo 10–11.30 alkaen 18.1. Kerhon lisämausteena voit halutessasi jäädä omakustanteiselle lounaalle (5 €). Ohjaajana Ritva Halme, 040 706 6684 ja ritva.halme@gmail.com.

Sydänkerho Omena

Matinkylä – Olarin alueen oma sydänkerho toimii kauppakeskus Ison Omenan kirjaston neuvottelutilassa Kari parillisina torstaina, klo 10.30–12. Aloitus 12.1. Ohjaajana Jorma Rissanen, 040 503 8845 ja jormaxrissanen@gmail.com.

Pulssi

Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskuksessa kokoontuu sydänkerho Pulssi parittomina maanantaina klo 13–14.30. Aloitamme 16.1. 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 25.1. ja 22.2. sekä 29.3., edelleen 26.4. ja vielä 24.5. Kausi päättyy perinteisesti pikku retkeen tai yhteiseen ruokailuun. Yhteyshenkilönä Pekka Laine, 045 130 1622 ja pekkakj.laine@luukku.com.

Sinua odotetaan

Muutama tunti kuukaudessa, yhdessä, ei yksin.

Viime marraskuun muistiluennolla tuli esiin sosiaalisen aktiivisuuden ja aivojen käyttämisen terveyttä edistävä rooli. Mikäpä sopisi sellaiseen paremmin kuin sydänkerho, varsinkin sen ohjaaminen.

Kerhotoiminnan laajentamisen esteenä on ohjaajapula ja eivätkä kaikki halukkaat mahdu nykykerhoihin. Entä jos sinä antaisit ajastasi muutaman tunnin kuukaudessa

kerhon ohjaajana? Yksin tai yhdessä toisen kanssa? Sitä monet toivovat ja me autamme. Pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen, sillä ohjaajatapaamisissa ideoita vaihdetaan surutta.

Kerhon kokoontumisajat ja painotukset päättät itse. Luodaan kerho vaikka oman harrastuksesi tai mielenkiintosi kohteen ympärille. Kannattaa astua esiin, sinua odotetaan! Ota yhteyttä: Annukka Siro, puh. 050 408 0949 tai espoo@sydan.fi.

Uimaan – ja uintiystävä maksutta mukaan!

Jos sinulla on sepelvaltimotauti, eli Kela-kortissasi on tunnus 206, lunasta Espoon uimahallien kassoilta erityisryhmien uimaranneke 40 eurolla. Se on voimassa vuoden lunastuspäivästä ja uusittavissa.

Untiystävä puolestaan on kuka tahansa täysi-ikäinen, joka vie uimaan 68+ sporttirannekkeen tai erityisryhmien uimarannekkeen omaavan henkilön.

Älä jätä näitä etuja hyödyntämättä, vaan reippaasti pulikoimaan ja nauttimaan saunan lämmöstä!

Jooga ja jumppa - iloa ja hyötyä

Pienryhmässä ohjatusti tulee varmemmin harjoiteltua, ja onhan se hausempaa! 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 16.1. ja viimeinen kerta huhtikuun lopussa 24.4. Hiihtoloman aikana 20.2. omatoimijumppaa. Ota vaikka sukset esiin! Lääkärin lähete ei ole välttämätön, mutta hiljattain sairastuneilta suotava. Kauden jäsenhintana 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 11.1. ja päättyy vapuksi 26.4.

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 loppurentoutukseen. Jäsenhintana 100 €.

Iltajumppa

Olarissa on järjestetty yhteistyössä Iho-, allergia- ja astmayhdistyksen kanssa iltajumppaa vuoroviikoin vesijumpan kanssa. Kuntosalin remontti jatkuu ja ryhmän aloittamisen aikataulu näin ollen avoin. Jos kiinnostut, ota yhteys 09 803 9684 tai allergiayhdistys@kolumbus.fi



Pieni osa toimijoita yhteiskuvassa.

USKALLA AUTTAA! -sydäniskurikiertue



Tule harjoittelemaan peruselvytystä, opettelemaan sydäniskurin käyttöä ja tutustumaan 112 Suomi -sovellukseen. Kierrämme Uudellamaalla loppukeväästä.

Aikataulu täydentyy osoitteeseen

sydan.fi/etelasuomi/toimintaa

Kiertueesta ilmoitetaan myös paikallislehdissä ja sydänyhdistyksesi viestintäkanavissa.

Lataa puhelimeesi 112 Suomi -sovellus

Kun soitat hätäpuhelun 112 Suomi -sovelluksen kautta, sijaintitietosi välittyvät automaattisesti hätäkeskukseen. Se nopeuttaa puhelun käsittelyä, ja apu löytää perille tarkasti ja nopeasti. Lisäksi voit tarkistaa sovelluksen avulla lähimmän sydäniskurin sijainnin. Sovellus hakee lähimpien sydäniskureiden sijaintitiedot Sydänliiton ylläpitämästä Defi.fi -palvelusta ja antaa tarvittaessa reittiohjeet lähimmän iskurin luo. Löydät sovelluksen Palvelut-välilehdestä myös päivystysnumeroita kiireetörmään avuntarpeeseen.

Sovelluksen saat ladattua älypuheliin sovelluskaupasta (App Store tai Play Kauppa). Kun käynnistät sovelluksen ensimmäisen kerran, syötä puhelinnumero sekä valitse haluamasi kieli (suomi, ruotsi tai englanti). Saat kaikki ominaisuudet käyttöön antamalla luvan sovelluksen esittämiin kysymyksiin (mm. sijaintitiedon käyttäminen ja puheluiden soittaminen). Älä jätä sovelluksen käytön opettelua tositilanteeseen, vaan tutustu siihen rauhassa etukäteen.



Harrastuksena Sydänyhdistys

Sydänyhdistyksessä voit harrastaa monella tavalla! Yhdistyksen toiminta on toimintaa toteuttavien vapaaehtoisten näköistä. Tahtoisitko sinä ottaa seuraavan askeleen sydänyhdistyksen jäsenyydessä kannattajasta tai osallistujasta toimijaksi? Ota yhteyttä lähimpään Sydänyhdistykseesi ja kerro, miten ha-

luaisit olla toiminnassa mukana! Yhdistyksessä voi olla tarve kerhon vetäjälle, liikuntaryhmän ohjaajalle, kahvinkeittäjälle, verkkosivujen päivittäjälle, sosiaalisen median taiturille, sihteerille tai vaikka puheenjohtajalle. Sydänliitto kouluttaa kevään aikana myös uusia vertaistukihenkilöitä ja ryhmänohjaajia.

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 monta kertaa kuin tarvitset.

Opastusta järjestetään yhdistysten tilaisuuksissa sekä ajanvarauksella Positalon Sydänpisteellä (Elielinaukio 2G, HUS-poliklinikka): sydanpiste@sydanliitto.fi tai puh. 050 513 3212

Tule sydändigiopastajaksi!

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

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

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 ry (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 0653
lappalrii@gmail.com
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 (28 €)

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

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 €)

Puheenjohtaja

Nenne Wollsten
puh. 040 768 5697
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 (25 €)

Sihteeri

Aarno Alén
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 2023

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 17–28 € varsinaiselta jäseneltä. Toissijaisen jäsenen jäsenmaksu on edullisempi, koska jäsenyyteen ei sisälly Sydän-lehteä.

Liity sydänyhdistyksen jäseneksi!



Sydänyhdistyksen jäsenenä

- tuet sydänterveystietojen 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 17–28 € varsinaiselta jäseneltä (kts. s. 13–14). Jäsenmaksu on 6 € edullisempi, mikäli kuulut jo johonkin toiseen Sydänliiton yhdistykseen (rinnakkaisjäsenyyty) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyty). 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 Sydänpääri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänpäärin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 19 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 Sydäniltojen kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme terveystutauksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliiklinikalla toimii Sydänpääri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagnotiikan ja sydänyhdistysten palveluiden pariin.

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

Etelä-Suomen Sydänpääri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi, puh. 040 556 9599

Etelä-Suomen Sydänpääri 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
linraiia@gmail.com

Ulla Linnavuori

Vihdin Sydänyhdistys ry
ulla.linnavuori@netti.fi

Tuula Nieminen

Nurmijärven Sydänyhdistys ry
nieminen.tuulak@gmail.com

Katri Poutala

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
katri.poutala@hus.fi

Heikki Sipiläinen

Vantaan Sydän ry
heikkisipilainen@gmail.com

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

Johanna Poikajarvi

sydänpistekoordinaattori
johanna.poikajarvi@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 Mänttari

(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

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
