

**Helsingin
Sydänyhdistys ry
Helsingin
Sydänkuntoutus ry**



**TOIMINTA
KEVÄT 2022**



Sisällys

Sydänliiton kurssit	3
Sydänkuntoutus vähävaraisille	4
Sydänryhmät	5
Rytmi- ja tahdistinryhmät	6
Sydändigiopastus	6
Sydänterveyttä netistä	7
Terveysneuvonta ja mittaustoiminta	8
Uutta toimintaa	9
Yleisöluennot	9
Sydämeni-tarinatatteri	10
Sydämen vajaatoiminta	10
Sydänyhdistys365 -hanke	11
Vertaistukijaksi	12
Harrastuksena sydänyhdistystoiminta	12
Yhdistysten yhteystiedot	13–14
Liity jäseneksi	15–16
Etelä-Suomen Sydänpiiri	17–18
Sydänpiste	19



Tunne rytmisi

Tunnista rytmihäiriö ajoissa

Maailman ensimmäinen koru, jossa yhdistyvät lääkinällinen laite, kaunis design ja luotettava rytmihäiriöseuranta. *Hopeinen Awario Gem* ja sen analyysipalvelu mahdollistavat sydämesi hyvinvoinnin seurannan tyylikkäästi, huomaamattomasti ja helposti – missä ikinä oletkin.

Tilaa verkosta tai jälleenmyyjiltä ympäri Suomen.

→ awario.fi

SYDÄNSAIRASTUNUT

Hae Sydänliiton kurssille!



Sydänliiton kursseilla vahvistetaan selviytymistä sydänsairauden kanssa muun muassa omien voimavarojen ja vahvuuksien kautta. Kursseja löytyy eri teemoin kuten hyvinvointi, elämä sydänsairauden kanssa ja liikunta.

7.-9.2. Voi hyvin *Hotelli Nuuksio*

7.-9.2. Elämää sydänsairauden kanssa *Hotelli Nuuksio*

7.-9.3. Rohkeutta liikkumiseen *Backbyn kartano*

7.-9.3. Voi hyvin *Backbyn kartano*

1.-3.4. Rohkeutta liikkumiseen (työikäiset) *Hotelli Nuuksio*

1.-3.4. Elämää sydänsairauden kanssa (työikäiset) *Hotelli Nuuksio*

4.-6.4. Rohkeutta liikkumiseen *Hotelli Nuuksio*

4.-6.4. Elämää sydänsairauden kanssa *Hotelli Nuuksio*

5.-7.5. Voi hyvin *Hotelli Nuuksio*

5.-7.5. Elämää sydänsairauden kanssa *Hotelli Nuuksio*

Kurssit sisältävät täysihoiton ja ovat osallistujille ilmaisia.

Majoitus kahden hengen huoneissa.

Lisätietoja ja hakulomakkeen löydät osoitteesta

sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset lähetetään osoitteeseen

kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi

tai Etelä-Suomen Sydänpiiri

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki





Innostu omasta hyvinvoinnistasasi luonnon-kauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa.

Sydänliitto järjestää kuntoutumiskursseja eteläsuomalaisille vähävaraisille henkilöille, joilla on sydänsairaus.

- **21.–23.3.2022** (Hakemukset 20.2.2022 mennessä)
- **2.–4.5.2022** (Hakemukset 1.4.2022 mennessä)

Kurssilla pääset kokeilemaan

- sydänterveellisiä liikukumismuotoja
- sydänterveellisen ruuan valmistusta hovimestarin opastamana
- erilaisia keinoja oman hyvinvoinnin tueksi.

Kurssit sisältävät täysihoiton ja ovat osallistujille maksuttomia. Matkakustannukset kurssipaikalle korvataan ja matkajärjestelyissä autetaan. Kurssit toteutetaan lahjoitusvaroin.

Lisätietoja ja hakukaavakkeet:

<https://sydan.fi/etelasuomi/tukea/kuntoutus/>

tai kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi
tai puh. 050 400 5808



Oletko sairastunut sydänsairauteen koronan aikana? 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.

Kevään ensimmäinen Sydänryhmä

Ti 1.3., 8.3., 15.3. ja 22.3. klo 16–18
Ilmoittautuminen viimeistään 23.2.

Kevään toinen Sydänryhmä

Ti 26.4., 3.5., 10.5. ja 17.5. klo 16–18
Ilmoittautuminen viimeistään 19.4.

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

sydän
tekee hyvää

RYTMI- JA TAHDISTINRYHMÄT

Keskusteluryhmät rytmihäiriö- ja tahdistinpotilaille

MAANANTAISIN KLO 17.00–18.30 Kampin palvelukeskuksessa

(Salomonkatu 21 B, Hki)

TAHDISTINRYHMÄ 7.2. (Mude), 21.3. (Fade), 25.4. (Mude)

RYTMIRYHMÄ 21.2. (Mude), 7.3. (Mude), 4.4. (Fade), 2.5. (Mude)

Asiantuntijavierailija mukana 21.3. ja 4.4., jolloin on mahdollisuus osallistua myös verkon kautta.

Ilmoittaudu verkko-osallistumiseen:

<https://link.webropol.com/s/sydanpiiri>

Lisätietoa: tahdistinryhmä Eino Päivärinta p. 050 524 9732

ja rytmiryhmä Ritva Kokonmäki p. 050 573 5459

Sydändigineuvonta

Sähköiset terveystalvet 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 ti-

laisuuksissa, sekä ajanvarauksella:

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

Metropolian Myllypuron kampuksella HyMy-kylässä (Myllypurontie 1, Helsinki, C-talo) perjantaisin klo 12–15 aikavälillä 21.1.–18.3.2022

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 kertaamiseen ja päivittämiseen jo opastajakoulutuksen käyneillekin.

Sydändigiopastajaksi ryhtyminen vaatii vain uteliaisuutta ja rohkeutta opiskella uusia asioita verkossa. Digio-
pastajalta ei vaadita aikaisempaa tek-

nistä koulutusta tai digiosaamista.

Etelä-Suomen Sydänpääri tukee sydändigiopastajia koulutuksen jälkeen etä- ja lähitapaamisten muodossa sekä jakamalla päivitettyä digitietoa.

Mikäli sydämesi sykkii digiasialle, tutustu opintomateriaaliin ja tule tekemään hyvää muiden digiopastajien kanssa!

Lisätietoa ja itseopiskelumateriaali: **sydan.fi/etelasuomi/sydanndigi**



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

SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT

- omaolo.fi • terveyskyla.fi/omapolku

TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi/testit

KANSALAISPALVELUT:

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

Sydänpöirin terveystneuvonta- ja mittauttoiminta

Tunne arvosi

– mittautta ne säännöllisesti!

Etelä-Suomen Sydänpöiri toteuttaa terveystneuvontaa ja maksullisia terveystmittauksia apteekeissa, tapahtumissa sekä tilauksesta työpaikoilla. Mittaukset tehdään sormenpäästä otettavista verinäytteistä ja tulokset saa heti mukaan. Mittaustilanteissa noudatetaan hygieenisiä varotoimia.

Mittauksiin sisältyy aina yksilökohtainen sydänterveysteen liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittely (Kol, HDL, LDL, Trigly) vaatii 10 tunnin paaston ja veren-

sokerin mittaus 2 tunnin paaston. Mitaukset tarjotaan jäsenhintaan jäsenille vain Sydänpöirin toimistossa (Oltermannintie 8, Helsinki). Tiedustelut ja ajanvaraus Päivi Ronkaiselta puh. 044 288 4393 tai paivi.ronkainen@sydanliitto.fi



sydän
TERVEYSTMITTAUS

HINNASTO PIIRITOIMISTOLLA

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

Ajantasaisen mittauskalenterin löydät verkkosivuilta <https://sydan.fi/etelasuomi>

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa virustilanteen salliessa:

Vuosaaren apteekki (Kauppakeskus Columbus) 11.5. klo 8–14

Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki) 4.3. ja 8.4. klo 10–13



UUTTA TOIMINTAA

LISÄTIETOJA

Päivi Ronkainen

p. 044 288 4393

paivi.ronkainen@sydanliitto.fi

TYÖIKÄISTEN TAPAAMINEN

2.2. JA 14.3. KLO 18–19.30

Oltermannikeskus

(Oltermannintie 8, Hki)

Tule keskustelemaan muiden työikäisten sydänsairastuneiden kanssa kahvikupin äärelle.

Paikalla myös Sydänliiton kouluttama vertaistukihenkilö.

TERVEYDEKSI! -MINIMESSUT

29.3. KLO 10–14

Kontulan nuorten toimintakeskus

Luuppi (Ostostie 4, Hki)

Tietoisku, terveystmittauksia

ja hyvinvointijärjestöjen

näyttelypisteitä.

YLEISÖLUENNOT

9.2. klo 17.30–19 Vuotalo (Mosaiikkitori 2, Hki)

Selkoa verensokerilääkkeiden viidakkoon/kardiologi

11.2. klo 13–15 Kinaporin seniorikeskus (Kinaporinkatu 9, Hki)

Uskalla auttaa! Luento hätätilanteissa toimimisesta ja sydäniskurin harjoittelua/sairaanhoitaja

8.3. klo 18.30–20 Maunulatalo (Metsäpurontie 4, Hki)

Ota verensokeri vakavasti! – verensokerin vaikutukset sydän- ja aivoterveydelle/kardiologi

28.2. klo 17.30–19.30 Oodi, Kino Regina (Töölönlahdenkatu 4, Hki)

Kaikki verensokerista – kolmen luennon tapahtuma.

Puhujana kardiologi, sydänsairaanhoitaja ja ravitsemusasiantuntija

28.2. etäosallistumismahdollisuus,

ilmoittaudu <https://link.webropol.com/s/sydanpiiri>

VAPAA PÄÄSY.

SYDÄMENI-tarinateatteriesitys



LAUANTAINA 2.4. KLO 13–14.30
Helsingin keskustakirjasto
Oodin Majansalissa

*Koe teatterin lumo, jossa yleisö toimii tarinan käsikirjoittajana. **Tarinateatteriryhmä** **Hyvä Kätilö** loihtii taitavasti yleisön ajatukset kokonaiseksi näytelmäksi.*

Tapahtuma on tarkoitettu sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.
Sitova ilmoittautuminen viim. 19.3. <https://link.webropol.com/s/sydan>

Lisätietoja paivi.ronkainen@sydanliitto.fi tai p. 044 288 4393

TUNNISTATKO SINÄ SYDÄMEN VAJAATOIMINNAN?

Sydämen vajaatoiminta on yleistä ja kehittyy monelle sydänsairaalle ja diabeetikolle pikkuhiljaa ja salakavalasti.

Tavallisimmat oireet ovat hengenahdistus ja turvotukset.

Sydänliiton verkkoluentona Sydämen vajaatoiminta

21.4. klo 18. Luennoitsijana kardiologi, ylilääkäri Anna-Mari Hekkala

Etätapaamiset asiantuntijoiden kanssa sydämen vajaatoiminnasta. Tiistaisin klo 18–19.

5.4. Sydämen vajaatoiminta sairautena/kardiologi

12.4. Syömällä helpotusta oireisiin/ravitsemusterapeutti

19.4. Hyvä omahoito/sairaanhoitaja

26.4. Liike on lääke/fysioterapeutti

Lisätietoa kampanjasta ja
ilmoittautumisohjeet tapahtumiin
sydan.fi/etelasuomi



sydän
tekee hyvää

**Helsingin
Sydänyhdistys ry**

**Helsingin
Sydänkuntoutus ry**





Puheenjohtajan tervehdys!

On muutoksen aika. Olen toiminut Helsingin Sydänyhdistyksen puheenjohtajana vuodesta 2010. Se on pitkä aika, toivotavasti ei liian pitkä. Tehtävä tuli minulle odottamatta ja yllättäen. Vähitellen asiat rupesivat luistamaan ja vuodet ovat opettaneet lisää, ollen antoisia ja antaneet paljon mieluisia kokemuksia ja muistoja. Suuri ilo on tehdä sydäntyötä Helsingin sydänyhdistyksen hallituksen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa sekä kohdata sympaattisia ja sydämellisiä jäseniä. Se on kaikki nämä vuodet ollut ja on antoisaa sekä mielihyvää tuottavaa toimintaa. Asioista on sovittu, suunnitelmat tehty ja toteutettu yhteisymmärryksessä. Yhteishenki on ollut loistavaa. Erityisen kiitoksen ansaitsee Anita, joka on toiminut sihteerinä koko kauteni ja hoitanut asiantuntemuksella yhdistyksen sekä jäsenistön moninaiset tarpeet.

Uusi puheenjohtaja Matti Kaskenaho on kokenut ja aktiivinen toimija monissa yhdistyksissä, joten hänellä on vankka asiantuntemus yhdistyksen toiminnan johtamisesta. Olen iloinen, että hän suostui ottamaan puheenjohtajuuden vastaan. Kiitos Matti.

Minäkään en minnekään katoa. Jatkan hallituksen jäsenenä ja olen mukana toiminnassa kykyjeni ja voimieni mukaan. Kiitos kaikille, jotka ovat mahdollistaneet muistorikkaat, terveyttä edistävät, hyvinvointia lisäävät suurenmoiset aktiviteetit, mitä olemme yhdistyksen myötä saaneet kokea. Kiitos järjestäjille, kiitos osallistujille. Molemmat ovat välttämättömiä.

Toimintamme perusta on hyväksi havaitut ja suositut aktiviteetit. Olkaa aktiivisia, tulkkaa mukaan ja antakaa ideoita. Haluamme kehittyä ja pysyä ajassa mukana.

Hyvinvoipaa talvea ja kevättä. Tapailtaan.
Marjatta Kuusela

Helsingin Sydänyhdistyksen kevään 2022 toimintaa

Toimintamme on sydänterveiden sekä sairastuneiden sosiaalisen hyvinvoinnin ja kuntoutumisen edistämistä. Jäsenenä saat tietoa terveydestä, sydänsairauksista, hoidoista, kuntoutumisesta ja vertaistuesta. Valittavanasi on luentoja, kuntoutumista, sydänjumbppaa, retkiä, matkoja, teatteria, sydänlounas, päiväkerho, tutustumiskäyntejä eri kohteisiin ja pikkujoulutapahtuma.

Tervetuloa yhdistykseemme. Yritysten ja yhteisöjen tuki on tärkeää toiminnallemme.

Vertaistuki

Vertaistukijat ovat itse kokeneet sydänsairauden tai ovat sydänpotilaiden läheisiä. Vertaistukijan tehtävänä on välittää kokemuksia siitä, mitä on olla sydänpotilas ja miten sairauden kanssa tulee toimeen. Vertaistukija on kuuntelija, kokemusten jakaja, rohkaisija ja tiedon välittäjä.

Vertaistukihenkilöt ovat Sydänliiton valmentamia ja vaitiolovelvollisia. Vertainen ei ota kantaa hoitoihin, lääkityksiin tai toimenpiteisiin. Kun kaipaat keskusteluseuraa toiselta sydänsairaalta ja koet tarvetta jakaa omia kokemuksia, ota yhteyttä vertaistukijaan. Lisää vertaistuesta ja vertaistukijoista: Marika Vänskä puh. 040 723 4320 tai marika.vanska@sydanliitto.fi. Etelä-Suomen Sydänpiirin vertaistukijat löytyvät osoitteesta www.sydan.fi/etelasuomi/tukea/vertaistuki.

Vertaistukea liikunnan lomassa

Liikunta edistää hyvinvointia ja elämäniloa, mikä omalta osaltaan antaa voimia ja uusia näkökulmia elämään. Kuntoutusryhmissä on henkilöitä, joilla on monenlaisia



verenkiertoon ja sydämen toimintaan liittyviä ongelmia. Ryhmissä myös tieto sairauksien hoidosta, kuntoutuksesta, lääkityksen vaikutuksista ja terveellisistä ravintotottumuksista vaihtuu luontevasti. Tavoitteena on, että sydäntoipilaat voivat elää aktiivista elämää ja kohentaa kuntoa turvallisesti ohjatuissa ryhmissä. Ehkä kaikkein parhainta vertaistukea saa jumpan jälkeen saunan lauteilla ja myös muissa yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa.

Monipuolisia liikuntaryhmiä sydämen hyvinvointiin

Kevään liikuntaryhmät: paikat ja ajat
(vesijumppa, kuntosali, salijumppa 15 krt
+ 4 krt ja mediyoga 1 krt + 12 krt)

Maanantaisin (kokeilu 10.1. ja virallinen kausi 17.1.–11.4., ei tuntia 21.2.)

Personal Fysio (Etu-Töölö)

Mediyoga klo 18–19

Tiistaisin (11.1.–26.4. ei tuntia 22.2. Mah- dollisuus osallistua myös toukokuussa)

Sydäntalo (Oulunkylä)

Vesijumppaa klo 9–13.45 ja 18.45–19.30

Kuntosaliliikunta klo 14–14.45

Keskiviikkoisin (13.1.–28.4. ei tuntia 24.2. Mahdollisuus osallistua myös toukokuussa)

Sydäntalo (Oulunkylä)

Vesijumppaa klo 10–13.45

Kuntosaliliikuntaa klo 9–9.45 ja 14–14.45

Mediyogaa klo 12–13 (kokeilu 12.1. ja
virallinen kausi 19.1.–13.4., ei tuntia 23.2.)

Perjantaisin (7.1.–29.4. ei tuntia 25.2. Mahdollisuus osallistua myös touko- kuussa)

Sydäntalo (Oulunkylä)

Vesijumppaa klo 10–11.40 ja 13–13.45

Kuntosaliliikuntaa klo 9–9.45 ja 12–12.45

Personal Fysio (Etu-Töölö)

Salijumppaa klo 14–15

Sydäntalo

Oltermannintie 8, Oulunkylä. Sydäntalolla
mahdollisuus saunomiseen ryhmän jälkeen.

Personal Fysio

Caloniuksenkatu 7 B 21, Etu-Töölö

Hinta vesi-, kuntosali- ja salijumpista
yhdistyksen jäseniltä 135 € / 15 kertaa,
ei jäseniltä 155 € / 15 kertaa. Mediyoga
180 € / 12 kertaa jäsenille, 210 € / 12 ker-
taa ei jäsenille. Mahdollisuus osallistua
vesijumppaan ja kuntosaliryhmiin myös
toukokuussa neljä kertaa, 36 € jäseniltä



ja ei jäseniltä 41,40 €. Vahvista tämä
ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmässä huokuu hyvä henki ja välit-
tämisen ilmapiiri. Liikunnallisesta kun-
toutuksesta vastaa sydämfysioterapeutti.
Ryhmät ovat pieniä ja niissä huomioidaan
yksilölliset tarpeet.

Ryhmät alkavat pe 7.1.2022. Tiedustelut
ja ilmoittautumiset sydämfysioterapeutti
Sari Mikkola, sari.mikkola@personalfysio.
com tai puh. 040 536 5409.

Helsingin Sydänyhdistyksen ja Tapanilan Erän kuntosaliryhmä

Toiminta käynnistyy 13.1.2022, ryhmä
torstaisin klo 10–11. Hinta 75 € kausi. Tunti
koostuu ohjatusta alkulämmittelystä,
kevennetystä kiertoharjoittelusta eri
laitteilla ja loppuvenyttelystä.

Ilmoittautumiset Erään puh. 02 9193
4200 tai Sydänyhdistykseen Kemppisen
Jaakolle puh. 0400 239 673 tai jaakko.
kemppinen@gmail.com.

Osoite Erätie 3, Tapanila. Tule reippaasti
mukaan, vaikka kausi olisikin jo alkanut!

Koronasta johtuen edetään tervey-
denhuollon ohjeiden mukaan.

Helsingin Sydänyhdistys

Sääntömääräinen kevätkokous

23.3.2022 klo 18, Sydäntalolla, Oltermannintie 8, Helsinki.

Esillä §14 mukaiset kevätkokousasiat. Ilmoittaudu 17.3.2022 mennessä Anitalle puh. 044 530 1164.

Päiväkerho

Tule keskustelemaan kahvikupposen (omakustanteinen) äärelle sinua kiinnostavista asioista ja ajankohtaisista aiheista sydämellisessä hengessä. Kerho kokoontuu tammikuusta toukokuuhun joka kuukauden toisena tiistaina klo 13 Sydäntalolla, Oltermannintie 8. Lisätietoja Arja Salomaa puh. 040 566 8400, salomaanarja@gmail.com. Sydämellisesti tervetuloa!

Sydänlounas

Tervetuloa nauttimaan lounasta (9,50 €) sydämellisten asioiden ja ihmisten parissa. Lounaat alkavat klo 12. Kulloisenkin tilaisuuden alustus tai asiantuntijan osuus alkaa klo 12.30.

Paikka on Sydäntalon ravintola, Oltermannintie 8.

Tiistai 18.1.2022, ilmoittautuminen Leila Nousiainen puh. 050 346 4211, nousile@gmail.com

Torstai 17.2.2022, ilmoittautuminen Irma Kurunsaari puh. 050 382 6259, kurunsaarri@gmail.com

Tiistai 22.3.2022, ilmoittautuminen Leila Nousiainen puh. 050 346 4211, nousile@gmail.com

Torstai 21.4.2022, ilmoittautuminen Irma Kurunsaari puh. 050 382 6259, kurunsaarri@gmail.com

Tiistai 17.5.2022, ilmoittautuminen Leila Nousiainen puh. 050 346 4211, nousile@gmail.com



Tule bongaamaan kiinnostavia kohteita

Ilmoittautuminen tekstiviestin tai sähköpostiviestin saatuanne viestissä annettuun puhelinnumeroon. Tapahtumaan ilmoittautuminen on sitova, esteen sattuessa ilmoita välittömästi peruuntumisesta, näin annat tilaisuuden jollekin toiselle mukaan haluavalle.

Tammikuussa 4.1.2022 klo 14.15 Ateneum, Kaivokatu. Outi Heiskasen näyttely, sekä näyttelyintro 30 min.

Helmikuussa 9.2.2022 klo 14 Amos Rex -museo, Mannerheimintie 22–24. Bill Viola: Inner Journey -näyttely.

Maaliskuussa Ylen studiotalon kierros, Uutiskatu 8, ajankohta tarkentuu myöhemmin.

Huhtikuussa 5.4.2022 klo 14–16 Alvar Aallon kotitalo, Riihitie 4.

Toukokuussa Laila Pullisen veistospuisto ja kotimuseo, Sotungintie 4, Vantaa. Ajankohta tarkentuu myöhemmin.

Digikerho kokoontuu

13.1.–19.5.2022 torstaisin klo 14.30–16.30
Kampin Palvelukeskus 2 krs, Broidi- koustila, Salomonkatu 23 B.

Harjoittelemme matkapuhelimien ja tablettien sekä niiden hyödyllisimpien sovellusten käyttöä yhdessä ryhmissä. Kokoustan henkilömäärä on rajoitettu, joten ilmoittaudu ennakoon 12.1.2022 mennessä Maija-Riitalle sähköpostilla cendo@cendo.fi

Tervetuloa rohkeasti mukaan!

Lisätietoja antaa Maija-Riitta Hyöky, cendo@cendo.fi

Teatteri, luennot ym. tapahtumat

Seuraa nettisivujamme ja Facebook ilmoituksia, tulevat tapahtumat löydät sieltä heti, kun niistä on saatu tarkemmat tiedot. Ilmoitamme myös sähköpostilla ja tekstiviestillä tapahtumista.

Tule mukaan lipasvahdiksi

Pieni ele –keräykseen

Vapaaehtoisia tarvitaan!

Pieni ele –keräys (aiemmalta nimeltään Vaalikeräys) sai alkunsa vuonna 1907, jolloin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja tuberkuloosin vastustamiseen.

Tänä päivänä Pieni ele perustuu 17 järjestön väliseen yhteistoimintaan. Järjestöjen / liiton paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin ennakkovalin ja varsinaisen vaalipäivän aikana ympäri Suomen. Lipaskerääjät ovat keräyksen sielu.

Keräystuotto jaetaan Pieni ele keräyksessä mukana olevien 17 kotimaan vammais- ja terveysjärjestön kesken. Järjestöt käyttävät keräysvarat mm. kuntoutukseen, apuvälineiden hankintaan ja edunvalvontaan. Paikallisyhdistyksissä

keräysvarojen avulla järjestetään esim. neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa.

Toivottavasti innostut ja tulet mukaan vapaaehtoistyöhön. Ota yhteyttä Seppo Alhokoski, seppo.alhokoski@elisanet.fi puh. 044 584 0105 tai Maija-Riitta Hyöky, cendo@cendo.fi puh. 040 708 0243. Tutustu Pieni ele –keräykseen myös nettisivulla www.pieniele.fi

Vapaaehtoistyötä tarjolla Sydänyhteisössämme!

Kiinnostaako toimiminen vapaaehtoisena antoisan sydänterveystyön parissa? Tule mukaan aktiiviseen tekemiseen Helsingin Sydänyhdistykseen!

Yhdistyksemme tarjoaa monenlaista toimintaa, jonka suunnitteluun, koordinointiin ja toteuttamiseen tarvitsemme aikaansaavia käsipareja. Järjestämme asiantuntijoiden luentoja sydänterveystyötä, fysioterapeuttien ohjaamaa liikuntaa, matkoja- ja retkiä kulttuuritapahtumiin, kiinnostavia bongauksia pääkaupunkiseudulla, annamme digineuvontaa, syömme yhdessä lounasta ja tapaamme muutenkin ajankohtaisten asioiden merkeissä. Olemme avoimia, ystävällisiä ja toisiamme tukevia. Toivomme, että olet aktiivi ja sitoutunut. Olemme iloisia kaikesta työpanoksestasi, joka tukee yli 2000 jäsenemme hyvinvointia ja sydänterveystyötä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan. Kertoisitko tästä mahdollisuudesta myöskin ystäville. Vapaaehtoistyössä on voimaa!

Ota rohkeasti yhteyttä puheenjohtajaamme Matti Kaskenahoon, raimokaskenaho@outlook.com puh. 050 308 2494 tai sihteeriiin Anita Kyllöseen, helsinginsydanyhdistys@sydan.fi puh. 044 530 1164.

Tekstiviesti- ja sähköpostitiedotus

Oletko saanut tietoa ajankohtaisista tapahtumistamme tekstiviestinä kännykään tai sähköpostiisi? Jos et ole saanut viestejä, mutta haluaisit yhdistyksen tapahtumatiedot puhelimeesi tai sähköpostiisi, ilmoita kännykkänumerosi ja sähköpostiosoitteesi Raimo Kaskenaholle tai Anita Kyllöselle.

Liity jäseneksi ja tuo ystäväsi mukaan!

Vapaaehtoisuuteen perustuva sydäntyö tarvitsee osallistujia eli lisää jäseniä. Liity jäseneksi tai osta jäsenyys ystävällesi lahjaksi. Jäsenmaksu on 27 € / vuosi. Saat Sydän-lehden neljä kertaa vuodessa ja yhdistyksen toimintaesitteen kaksi kertaa vuodessa sekä alennusta maksullisista tapahtumistamme. Jäsenenä olet tukemassa sydäntyötä ja mahdollistat sydäntyön jatkumisen Helsingissä. Lue lisää kotisivuiltamme www.sydan.fi/helsinki. Olemme myös Facebookissa.

Yhdistyksen yhteystiedot

Mikäli haluat tietoa yhdistyksen toiminnasta ja neuvoa sydämen terveyteen liittyvissä asioissa, niin sovi tapaaminen puhelimitse Anita Kyllönen puh. 044 530 1164. Tapaa-mispaikka on Sydäntalo, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Mahdolliset postitukset mainittuun osoitteeseen.

Sydänyhdistystä koskevissa asioissa voit ottaa yhteyttä hallituksen jäseniin. Järjestettävien tapahtumien kohdalta löydät yhteyshenkilön tiedot. Yhdistyksen kotisivut www.sydan.fi/helsinki.

Yhdistyksellä on myös Facebook-sivut.

Hallituksen jäsenet 2022

Matti Kaskenaho, pj	puh. 050 308 2494	raimokaskenaho@outlook.com
Marjatta Kuusela	puh. 0400 448 286	marjatta.kuusela@kolumbus.fi
Seppo Alhokoski	puh. 044 584 0105	seppo.alhokoski@elisanet.fi
Matti Hartikainen	puh. 050 68035	matti.hartikainen@ttotava.fi
Maija-Riitta Hyökä	puh. 040 708 0243	cendo@cendo.fi
Paavo Tsokkinen	puh. 050 599 6689	paavo.tsokkinen@gmail.com
Eeva Ruotsalainen	puh. 040 554 2169	eeval.ruotsalainen@gmail.com
Anita Kyllönen	puh. 044 530 1164	helsinginsydanyhdistys@sydan.fi

AKTIIVISTA TOIMINTAA SYDÄMEN HYVÄKSI.
TARJOAMME KUNTOUTUSTA, LUENTOJA, KERHOJA, RETKIÄ,
MATKOJA, VIERAILUJA YNNÄ MUUTA SELLAISTA.

ONNEA 50 VUOTIAALLE YHDISTYKSELLEMME!

HELSINGIN SYDÄNKUNTOUTUS RY
VIETTÄÄ JUHLAVUOTTA 2022



HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY

Juhlavuoden tapahtumista
ilmoitetaan myöhemmin



Jaksaa, jaksaa!!

Helsingin Sydänskuntoutus ry - liikuntaa sydämesi hyväksi

Helsingin sydänskuntoutus ry järjestää monipuolista liikunnallista kuntoutusta sekä stressinhallintaan tähtäävää toimintaa ja kursseja henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita sydänterveydestä. Tavoitteena on myös vähentää liikkumiseen liittyviä pelkoja sekä innostaa omatoimiseen liikuntaan.

Tehävästä huolehtivat yhdistyksemme kokeneet sydämfysioterapeutit järjestämällä kuntoa kohentavaa, terveyttä ylläpitävää ja sydänsairauksia ennalta ehkäisevää toimintaa sekä sydänmindfulness -kursseja (SMF).

Ryhmäliikunta- ja sydänmindfulness -kurssit pidetään Sydäntalolla Helsingissä Oltermannintie 8. Kuntoiluryhmät ovat pieniä, joten osallistuminen on turvallista.

Huomioimme toiminnassamme mahdolliset koronarajoitukset ja viranomaisten

antamat ohjeet. Tiedotamme niistä jäsenille sähköpostitse, Facebook -ryhmässä ja netissä www.sydan.fi -sivustolla.

Ryhmäkuntoutus ja Pilates

Fysioterapeuttien kehittämä monipuolinen kuntoutus sisältää vaihdellen salivoimistelua, kuntosaliharjoituksia ja vesivoimistelua. Yksi liikuntakerta kestää 60 minuuttia ja muodostuu aerobisista-, lihaskunto-, venytys-, hengitys-, sekä rentousharjoituksista. Kuntoutusryhmä voi olla osallistujien rajoitteista johtuen esim. pelkästään altaassa toteutettavaa liikuntaa. Kuuden minuutin kävelytesti tehdään kerran kaudessa. Ryhmäkoko salivoimistelussa, kuntosaliharjoittelussa ja altaassa korkeintaan 10 henkilöä/liikuntaryhmä.

Helsingin Sydänskuntoutus



Vedessä vetreäksi!

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa tavoitteena on kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, keskittymistä ja hengitystä. Se perustuu keskikehon hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Pilates-harjoittelu sopii erinomaisesti liikuntamuodoksi sydänekuntoutujalle, koska kaikki liikkeet tehdään hengityksen tukemana, rauhallisessa tahdissa. Ryhmäkoko enintään 10 henkilöä/ryhmä.

Liikuntaryhmät keväällä 2022

Kevätkauden liikuntaryhmät maanantaisin 10.1.–25.4.2022 ja torstaisin 13.1.–28.4.2022. Sydäntalo, Oltermannintie 8, Oulunkylä.

Liikuntaryhmiä on 8 ryhmää maanantaisin klo 10–17.30 ja torstaisin 9 ryhmää klo 10–19 välisenä aikana. Maanantaiaamuisin klo 9–10 on mahdollisuus käydä uimassa valvotusti.

Kauden hinta 9,50 €/liikuntakerta. Toisen kerran viikossa liikuntaryhmään osallistuminen 7,00 €/liikuntakerta.

Liikuntaryhmien sisällöstä voi tiedustella puhelimitse tai katsoa kotisivuiltamme www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Ilmoittautuminen: Sirpa Tuominen puh. 041 522 9023 tai sirpa.tuominen@live.fi

Helsingin Sydänekuntoutus

Stressinhallinta SMF

SMF-harjoituksilla on todettu olevan sydänterveystien kannalta huomattavia myönteisiä vaikutuksia, esim. verenpaineen alentumista, sydämen lyöntitaajuuden pienentymistä ja sen vaihtelun kasvua sekä elämänlaadun parantumista. Nämä vaikutukset perustuvat stressitasoon laskuun. Kurssi on avoin kaikille. Kurssin hinta 130 €/kurssi.

Kurssi tiistaisin 25.1.–15.3.2022 klo 12–13.30, 8 kertaa

SMF-harjoitustunnit kurssin käyneille maanantaisin 10.1.–25.4.2022, klo 17.45–19.15, 15 kertaa 210 €. Ilmoittautuminen: Sirpa Tuominen puh. 041 522 9023 tai sirpa.tuominen@live.fi

Helsingin kaupungin hanke ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi 2021–2022

Yhteistyö Helsingin Kaupungin kanssa alkoi syyskuussa 2021 ja jatkuu maaliskuun 2022 loppuun asti ja on osallistujille maksuton.

Helsinki tutuksi teemalla käymme liikkumassa erilaisissa mielenkiintoisissa kohteissa ohjattuna, ryhmän kanssa. Aktivoidumme käyttämään julkisia liikennevälineitä, selvittämään reittejä ja hakeudumme liikkumaan erilaisiin ympäristöihin. Maailmamme näin liikkeelle lähtemisen vaikeutta. Ryhmät ulkoilevat keväällä 2022 tiistaisin klo 11, keskiviikkoisin klo 14 ja perjantaisin klo 10. Toiminta jatkuu tammikuussa. Hankkeen muista tapahtumista ilmoitetaan myöhemmin.

Yhteydenotot ja tiedustelut: fysioterapeutti Sirpa Tuominen puh. 041 522 9023 sirpa.tuominen@live.fi

Syksy 2021 oli säiden puolesta suotuista ja saimmekin toteutumaan yli 20 kaupunkikävely-ryhmää. Kohteina olivat: Seurasaaari, Kaisaniemi, Paloheinä, Mus-



Luonnosta voimaa ja virkistystä!

tikkamaa, Kivinokka, Keskusta/patsaat/presidenttien jäljillä, Suomenlinna, Uutela, Töölönlahti, Eira/suurlähetystöt, Kruununhaka/ rakennukset, Olympiastadion.

Metropolitan AMK-opiskelijat järjestivät meille 3 hienoa tapahtumaa: Geokätköily Suomenlinnassa, Helsinki ennen ja nyt keskustassa ja patsaskävely keskustassa.

”Olen asunut 40 vuotta Helsingissä. Hankkeen ansiosta olen tutustunut Helsinkiin aivan uudella tavalla. Olen löytänyt paikkoja, joissa en koskaan ole käynyt. On ollut mukava lähteä ulkoilemaan ryhmän kanssa säännöllisesti joka viikko.” -Asko

Luontoliikunta

Suuren suosion saaneet Helsingin Sydän-kuntoutuksen luontoliikuntarupeamat jatkuvat jälleen huhtikuussa 2022. Lähtö on Paloheinän liikuntapuiston kahvilan edestä keskiviikkoisin 20.4., 27.4., 4.5., 11.5. ja 18.5. klo 14–15.30. Luontoliikunta on osallistujille maksuton.

Ohjelmaan kuuluu kävely vaihtelevassa maastossa, sauvakävely, porraskävely, ylä- ja alamäkiävely, lihaskunto-osuudet sekä keuhonhuolto.

Tule mukaan ottamaan kevät vastaan nauttien heräävästä luonnosta mukavassa porukassa! Ilmoittautuminen Annikalle sähköpostitse annikarinne@gmail.com tai puhelimitse 040 538 4564.

Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää myös muuta virkistystoimintaa koronatilanne huomioiden, kuten retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin tai mahdollisuuden osallistua muiden sydänyhteisöjen tilaisuuksiin.

Biljardi

Lisätietoja Jukka Kivelä puh. 050 304 3677 tai jukka.kivela@elisanet.fi

Muu toiminta

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous Sydäntalon auditoriossa Oltermannintie 8, keskiviikkona 23.3.2022.

Klo 17.30 alkaen kahvitarjoilu, klo 18 luento aiheesta: Sydämen vajaatoiminta ja sen hoitomahdollisuudet tänään.

Luennoitsija dos. Markku Pentikäinen. Vuosikokous klo 19.

Kevätlounas huhtikuussa 2022. Tarkempi aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin yhdistyksen tiedotuskanavissa.

Yhdistyksen tiedottaminen

Yhdistys tiedottaa tapahtumistaan sähköpostilla tai tekstiviesteillä, Facebook-ryhmässä, Helsingin Sydänkuntoutus ry:n ja Sydäntalon alakerran ilmoitustaululla, sekä omilla kotisivuilla www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Jäseneksi liittyminen

Jäseneksi liittymisen voi tehdä sähköisellä lomakkeella verkkosivuillamme: www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus tai soittamalla kuntoutuspäällikkö Sirpa Tuominen puh. 041 522 9023 tai sirpa.tuominen@live.fi

Vuotuinen jäsenmaksumme on 27 € (perheenjäsen 21 €).



Sydänyhdistys365 -hanke yhdistysten tukena

Sydänyhdistys365 -hankkeen kantava teema on uusimaalaisen sydänyhdistystoiminnan pitäminen elinvoimaisena muuttuvista olosuhteista huolimatta. Sydänyhdistykset ovat uusien haasteiden edessä toimintaympäristön sähköistyessä, sekä koronan myötä yleistyneiden etäluentojen ja etäkousten kanssa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen 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 sydändigio-

pastajien kanssa, miten etätoimintaan on jokaisen mahdollista osallistua omalla digilaitteellaan. Tietysti etätoiminnan rinnalla toteutetaan koko ajan myös kasvokkain tapahtuvaa toimintaan, jos korona sen mahdollistaa.

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](https://www.sivujen_tapah-tumakalenteria) pysyäkseen ajan tasalla hankkeen tarjoamista mahdollisuuksista.



Sinustako vertaistukija?

Sydänyhdistytoiminnan ydin on vertaistuki. Oman kokemuksen jakaminen auttaa toista saman kokenutta. Vain saman polun kulkenut voi ymmärtää, millaisia kiviä ja mutkia polulla voi olla.

Vertaistukijat ovat Sydäneliiton koulutuksen käyneitä vapaaehtoisia. Mahdollisuuksia antaa ja saada vertaistukea on useita: sydänyhdistyksen tilaisuuksissa,

sydänpoliklinikan Sydänpisteellä, Sydäneliiton kursseilla, vertaistukiryhmässä, puhelimitse tai vaikka oman tarinan jakaminen julkisesti.

Lisätietoa vertaistukitoiminnasta saat sivulta **sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki/** tai soittamalla vertaistukivastaava Marika Vänskälle puh. 040 723 4320

Harrastuksena sydänyhdistystoiminta

Kaipaatko uutta harrastusta hyvässä porukassa? Oletko jo tuttu osallistuja sydänyhdistyksen tilaisuudessa, mutta koet, että voisit antaa itsestäsi enemmän? Sydänyhdistysten toiminta toteutetaan vapaaehtoisvoimin ja toiminnassa on aina mausteena tekijöidensä persoona ja kiinnostuksen kohteet. Vaihtoehtoja mukana olemiseen on lähes rajattomasti! Voit toimia esim. kerho-ohjaajana, liikuntavastaavana, kahvinkeittäjänä, sydändigio-

pastajana, vertaistukihenkilönä, verkkosivuvastaavana, sihteerinä, jäsenrekisterinhoitajana, ryhmäohjaajana tai vaikka puheenjohtajana. Vapaaehtoisten tukena ovat aina sydämpiirin ammattilaiset ja osoitteesta **sydan.fi/yhdistyspalvelu** vapaaehtoiset voivat ammentaa loputtomasti uusia ideoita ja oppia tärkeään vapaaehtoistyöhönsä. Ota rohkeasti yhteyttä lähimpään sydänyhdistykseesi!

Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

Puheenjohtaja

Minttu Bickerton
puh. 044 7939 6617 43
aurinkorannikko@sydan.fi
www.sydan.fi/aurinkorannikko
Facebook: Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo (27 €)

Toiminnanjohtaja

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

Hjärtföreningen i Hangö

Hangon Sydänyhdistys (17 €)

Sihteeri

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

Helsingin Poliisilaitoksen

Sydänyhdistys (22 €)

Sihteeri

Riitta Lappalainen
puh. 029 547 3112
helsinginpoliisilaitos@sydan.fi
www.sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

Helsingin Sydänkuntoutus (27 €)

Kuntoutuspäällikkö

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

Helsingin Sydänyhdistys (27 €)

Sihteeri

Anita Kyllönen
puh. 044 530 1164
helsinginsydanyhdistys@sydan.fi
www.sydan.fi/helsinki
Facebook: Helsingin Sydänyhdistys

Hyvinkään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Järvenpään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Karkkilan Seudun Sydänyhdistys

(20 €)

Puheenjohtaja

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

Keravan Sydänyhdistys (20 €)

Puheenjohtaja

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

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

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

Lohjan Sydän (23 €)

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

Mäntsälän Sydänyhdistys (21,50 €)

Sihteeri
Sari Westerlund
puh. 040 580 4083
mantsala@sydan.fi
www.sydan.fi/mantsala
Facebook: Mäntsälän Sydänyhdistys ry

Nurmijärven Sydänyhdistys (22 €)

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

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

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

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

Puheenjohtaja
Kaarina Bäckroos
puh. 040 541 8527
www.sydan.fi/raasepori

Tuusulan Sydänyhdistys ry (20 €)

Puheenjohtaja
Jouko Takaranta
puh. 050 584 2310
jouko.takaranta@elisanet.fi
www.sydan.fi/tuusula

Vantaan Sydän (26 €)

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

Vihdin Sydänyhdistys (18 €)

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

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja
Eino Päivärinta
puh. 050 524 9732
eino.paivarinta@gmail.com
www.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.

Tule mukaan Sydänyhdistykseen!

sydän
tekee hyvää

Tule mukaan ja innostu toiminnasta! Tarjolla on laaja valikoima sydänterveyttä edistävää toimintaa, kuten yleisöluentoja, retkiä, tapahtumia, sydänterveysmittauksia, matkoja, kerhoja, liikuntaryhmiä ja vertaistukea.

Jäsenenä saat seuraavia etuja:

- saat ensimmäisenä tiedot sydänyhdistysten ja -piirin tapahtumista
- saat tärkeää tietoa sydänterveystietä
- saat Sydän-lehden 4 kertaa vuodessa
- saat toimintaesitteen 2 kertaa vuodessa
- saat alennuksia matkoista ja majoittumisista, katso lisää sydan.fi/sydanliitto/jasenedut
- voit toimia vapaaehtoisena, jolloin pääset parhaiten vaikuttamaan toiminnan sisältöön

Liity jäseneksi netissä: **sydan.fi/tule-mukaan/liity-jaseneksi**
tai täytä oheinen lomake ja pistä postiin!

Voit myös lahjoittaa jäsenyyden, ilmoita siitä liittymislomakkeessa
tai soita Sydänpiiriin puh. 040 556 9599.

Jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin ollen 17–27 € vuodessa varsinaiselta jäseneltä.
Lisätietoa yhdistysten jäsenmaksuista löydät sivuilta 13–14.

Sukunimi		Henkilötunnus tai syntymäaika
Etunimet (kutsumanimi alleviivattava)		Kieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi
Lähiosoite		
Postinumero	Postitoimipaikka	Kunta
Puhelin	Sähköposti	
Päiväys	Allekirjoitus	
Sydänpiirin nimi		
Sydänyhdistyksen nimi		
☐ Minulle ei saa lähettää Suomen Sydänliiton kampanjapostia Sydänliitto ei luovuta jäsentietoja ulkopuolisille.		

Tiedot tallennetaan jäsenrekisteriin.
Henkilörekisteriseloste on luettavissa osoitteessa www.sydan.fi



Yhteystiedot ajan tasalle!

Sydänyhdistyksen jäsenenä saat ensimmäisten joukossa tiedon yhdistyksen ja piirin tapahtumista. Nopeimmat tavat viestiä esimerkiksi koronan aiheuttamista tapahtumamuutoksista ovat sähköposti ja tekstiviesti. Siksi onkin tärkeää, että jäsenrekisterissä on osoitetietojen lisäksi myös ajantasainen matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Sivulla **sydan.fi/tule-mukaan/palvelut-jasenille/** voit tarkistaa tietosi extranetistä, päivittää tietosi muutoslomakkeella tai laittaa viestiä jäsensivustolle palvelu@sydanliitto.fi. Voit tehdä yhteystietojen päivityksen myös puhelimitse Sydänpiirin puhelinnumeroon 040 556 9599 arkisin klo 9–15.



Suomen
Sydänliitto
maksaa posti-
maksun

Suomen Sydänliitto

Sopimus 5002679

00003 VASTAUSLÄHETYS

Etelä-Suomen Sydänpiiri alueen sydänyhdistystoiminnan tukena

Sydänpiirin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 20 sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveystieteen 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 Etelä-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.

Tule mukaan sydänyhdistykseen jäseneksi tai toimijaksi. Jokainen ihminen on meille sydämen asia. ❤️

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi

www.sydan.fi/etelasuomi

Instagram: Etelä-Suomen Sydänpiiri

www.facebook.com/etelasuomensydanpiiri

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
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

Katri Poutala

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 Mänttari

(osa-aikainen)
kurssivastaava
tarja.manttari@sydanliitto.fi
puh. 040 864 9954

Kimmo Tolsa

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

Satu Nurmi

terveysmittaaja
(vain apteekkimitaukset)

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

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi
www.sydan.fi/etelasuomi
Facebook: Etela-Suomen Sydänpöörin
Instagram: Etelä-Suomen Sydänpöörin

Sydänpisteeltä tietoa ja tukea

- vertaistoiminnasta
- omahoidosta
- Sydänliiton kursseista
- sydänyhdistysten
ja kuntien palveluista
- sähköisistä
terveyspalveluista



AVOINNA MA–TO 9–15, PE 9–13
HUS Postitalon sydänpoliklinikka
Elielinaukio 2 G, 1. krs. • 050 513 3212
sydanpiste@sydanliitto.fi

Sydänpisteellä voit tulla käymään ilman ajanvarausta.
Palvelemme myös puhelimitse ja sähköpostitse.

HUS
sydän.fi

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



**HELSINGIN
SYDÄNYHDISTYS RY**

Helsingin Sydänyhdistyksen yhteystiedot:

Puheenjohtaja

Matti Kaskenaho

050 308 2494

raimokaskenaho@outlook.com

Sihteeri

Anita Kyllönen

044 530 1164

anita.kyllonen@helsinginsydanyhdistys.fi

www.sydan.fi/helsinki

FB: Helsingin Sydänyhdistys

Aktiivista toimintaa sydämen hyväksi!



**HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY**

Helsingin Sydänkuntoutuksen yhteystiedot:

Puheenjohtaja

Outi Mononen

044 330 8660

mononen.osti@gmail.com

Kuntoutuspäällikkö

Sirpa Tuominen

041 522 9023

sirpa.tuominen@live.fi

Sihteeri

Pirjo Holmberg

050 581 6728

pirjot.holmberg@gmail.com

www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

FB: Helsingin Sydänkuntoutus

sydän
tekee hyvää

www.sydan.fi/etelasuomi