

Helsingin Sydänkuntoutus ry



TOIMINTA
SYKSY 2022



Sisällys

Sydänliiton verkkoluennot	2
Sydänliiton kurssit	3
Sydänkuntoutus vähävaraisille	4
Sydänryhmät	5
Vertaistuki	6
Sydänterveyttä netistä	7
Terveysneuvonta ja mittaustoiminta	8
Verenpainekoulu	9
Sydänpäivä ja eteiväriäilta	9
Vapaaehtoisen tarina	10
Vapaaehtoiseksi sydänyhteisöön	11
Sinustako vertaistukija?	11
Sydändigiopastus ja Sydänyhdistys365	12
Yhdistysten yhteystiedot	13–14
Liity jäseneksi	15–16
Etelä-Suomen Sydänpiiri	17–18
Sydänpiste	19



SYDÄNLIITON 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 sydäniskurin käyttö

TI 8.11. Luovat menetelmät toipumisen tukena

 **SYDÄNLIITTO**

Hae mukaan sydänkurssille!



Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Ryhmämuotoisilla kurseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Ammattitaitoiset kurssinvetäjät ja koulutetut vertaistukihenkilöt ovat tukenasi kurseilla. Kurseja on kolme 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

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 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 sydänkursseja myös vähävaraisille henkilöille. Kurssit järjestetään luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa. Kurssilla pääset kokeilemaan sydänterveellisiä liikkumismuotoja, 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

KANSALAISSPÄLVELUT:

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

Sydänpiirin terveysneuvonta- ja mittaus toiminta

Tunne arvosi – mittauta 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 hygieenisia 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)
VERENPAINEN	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
- Mittautaa 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, sydändiagogiapastajana 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 läheteä 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.



Helsingin Sydänkuntoutus ry



Helsingin Sydänkuntoutus ry:n 50-VUOTISJUHLAGAALA



**Tervetuloa juhlistamaan kanssamme yhdistyksemme
50-vuotista taivalta Kulosaaren Casinolle
lauantaina 22. lokakuuta klo 16 alkaen. Ohjelmassa on
musiikkia, esiintyjä ja hyvää ruokaa sekä lopuksi tanssia.**

*Sitova ilmoittautuminen **20.9. mennessä** listaan
yhdistyksen ilmoitustaululla tai yhdistyksen sihteerille
Pirjo Holmbergille pirjot.holmberg@gmail.com tai
P. 050 581 6728. Osallistumismaksu 65 € tulee olla maksettu
20.9. mennessä yhdistyksen tilille FI22 12993 3000 079907.
Ilmoittautuessasi kerro erikoisruokavaliosi.*



HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY



”Vesi vanhin voitehista”

Puheenjohtajan tervehdys

Olen aloittanut Helsingin Sydäntuntoutus ry:n puheenjohtajana maaliskuussa 2022. Aikaisempaa kokemusta tästä yhdistyksestä on ainoastaan vesijumpan ja muutaman tapahtuman kautta, mutta yhdistystoiminnan kenttä on tuttua muista yhdistyksistä. Hallitukseen valittiin samalla kertaa neljä uutta jäsentä ja onneksemme aikaisemmasta hallituksesta jatkoi erittäin pätevät sihteeri ja viestinnästä vastaava, joten täysin utuvikkoina emme aloittaneet.

Raskaiden koronavuosien jälkeen on mahtavaa päästä taas jumppaamaan ja muutenkin liikkumaan yhdessä. Tämä vuosi 2022 on yhdistyksen 50-vuotisjuhluvuosi ja sitä juhlimme joukolla 22.10.2022 Kulo-saaren kasinolla (ilmoitus tässä lehdessä).

Toivotan kaikki jäsenet mukaan juhlaan. Yhdistyksen perinteinen joulukonsertti järjestetään Tempeliaukion kirkossa 3.12.2022.

Helsingin Sydäntuntoutus ry jatkaa samoilla liikunnallisilla linjoilla tänäkin syksynä ja pyrimme saamaan mukaan teatteri- ja konserttikäyntejä laajentaen näin liikunnallista palettiamme myös henkisellemme puolelle. Tule mukaan toimintaan! Nautitaan syksystä, pidetään itseemme terveinä ja virkeinä!

Kristina Lillqvist, pj, Helsingin Sydäntuntoutusyhdistys ry

Kansikuva: Luonto antaa voimaa ja vireyttä.

Helsingin Sydäntuntoutus



Sydän tekee hyvää meillekin

Helsingin Sydänkuntoutus ry – liikuntaa sydämesi hyväksi

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

Tehtävistä huolehtivat yhdistyksemme kokeneet sydänfysioterapeutit, jotka järjestävät ja ohjaavat kuntoa kohentavaa, terveyttä ylläpitävää ja sydänsairauksia ennalta ehkäisevää toimintaa sekä sydänmindfulness -kursseja (SMF).

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

Huomioimme toiminnassamme mahdolliset koronarajoitukset ja viranomaisten

antamat ohjeet. Tiedotamme niistä jäsenille sähköpostitse, WhatsApp- ja Facebook -ryhmissä sekä kotisivuillamme sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Ryhmäkuntoutus ja Kehonhuolto

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

Helsingin Sydänkuntoutus



Kehonhuoltotunnilla tehdään liikkuvuutta parantavia harjoitteita, jotka vähentävät lihaskireyksiä ja kehon virheasentoja. Tavoitteena on parantaa ryhtiä ja nivelten liikeratoja sekä vähentää lihaskireyksiä. Harjoitteet myös parantavat kudosten aineenvaihduntaa. Tasapainossa oleva keho kestää paremmin kuormitusta. Kun kehon liikeradat ovat oikeanlaiset, rasitusvammojen sekä nivelrikkojen riski vähenee.

Liikuntaryhmät syksyllä 2022

Syyskauden liikuntaryhmät maanantaisin 5.9.–19.12.2022 ja torstaisin 1.9.–15.12.2022. Sydäntalolla, Oltermannintie 8, Oulunkylä.

Maanantaisin on 7 ryhmää klo 10–17 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. Tarjoamme 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi uusille jäsenille liikuntaryhmiin osallistumisen 5 €/liikuntakerta ja toisen kerran viikossa osallistuville 3 €/liikuntakerta. Yhdistyksen jäsenmaksu (27 €) peritään ensimmäisen kerran vuoden 2023 alussa.

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

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

Stressinhallinta SMF

SMF harjoituksilla on todettu olevan sydänterveyden kannalta huomattavia myönteisiä vaikutuksia: esim. verenpaineen alentumista, sydämen lyöntitaajuuden pienentymistä ja sen vaihtelun kasvua sekä elämänlaadun parantumista. Nämä vaikutukset perustuvat stressitason laskuun.

SMF-kurssi on avoin kaikille. Kurssin hinta 130 €/kurssi. Kurssi tiistaisin 19.9.–8.11.2022 klo 11–12.30, yhteensä 8 kertaa

SMF-harjoitustunnit maanantaisin 12.9.–19.12.2022 klo 17.15–18.45. Mindfulness-tunneilla tehdään rentousharjoituksia, keho- ja istumameditaatioharjoituksia, tietoisien liikkeen harjoituksia sekä keskustellaan mielenharjoittamiseen liittyvistä asioista. Tunnit ovat kaikille avoimia, mutta aikaisempi kokemus tai SMF - 8 viikon kurssi on suositeltava. Ilmoittautuminen: SMF - kouluttaja Sirpa Tuominen puh. 041 522 9023 tai sirpa.tuominen@live.fi



Tasapainoa ja mielen hallintaa

Helsingin kaupungin hanke ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi 2022–2023

Yhteistyö Helsingin kaupungin kanssa alkoi syyskuussa 2021 ja jatkuu huhtikuun 2023 loppuun asti. Toiminta on osallistujille maksutonta.

Helsinki tutuksi teemalla käymme liikkumassa erilaisissa mielenkiintoisissa kohteissa ohjattuna, ryhmän kanssa. Aktivoidumme käyttämään julkisia liikennevälineitä, selvittämään reittejä ja hakeudumme liikkumaan erilaisiin ympäristöihin. Madallamme näin liikkeelle lähtemisen vaikeutta. Ryhmät ulkoilevat syksyllä 2022 tiistaisin klo 13–15, keskiviikkoisin klo 13–15 ja perjantaisin klo 11–13. Liikuntatapahtumat jatkuvat koko hankkeen ajan. Hankkeen muista tapahtumista ilmoitetaan myöhemmin.

Teematunnit maanantaisin klo 12–13 sekä torstaisin klo 15–16 mm. sulkapallo, tanssi, kävelysähly, pöytätennis ja kuntonyrkkeily. Teematunnit on muokattu ikäryhmälle sopivaksi. Myös muita teematunteja voidaan ottaa ohjelmaan. Teemat ovat kuukauden mittaisia. Näille teematunneille ilmoitaudutaan erikseen joka kuukausi.

Tiistaisin kasvatamme digitaatioja Teams -jumppatuntiin osallistumisen kautta. Tunnit ovat klo 11–12. Teams -etäjumppatunnille voit osallistua turvallisesti

omasta kodista. Teemme monipuolisia lihaskuntoharjoitteita seisten, istuen sekä makuulla. Käytämme pienvälineitä, kuten kuminauhaa, keppiä ja käsipainoja. Tunnin lopuksi teemme nivelten liikkuvuutta ylläpitäviä sekä lihaskireyksiä helpottavia venytyksiä. Tunnille ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ennen jokaista tuntia. Tarvittaessa opastetaan liittymiseen liittyvissä haasteissa. Ilmoittautumiset: sydänfyysioterapeutti Annika Rinne, annikarinne@gmail.com tai puh. 040 538 4564.

Hyvän kunnan seniorikarate tiistaisin 6.9.–13.12.2022 klo 12.30–13.30 yhteistyössä Tapanilan Erän kanssa. Seniorikarate on suunniteltu +65-vuotiaille soveltaen lajia. Laji sisältää lämmittelyosuuden, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Sen jälkeen opetellaan lyöntejä, torjuntajoja ja potkun alkeita ilman pariharjoittelua. Koordinaatio, kehonhallinta ja muisti kehittyvät. Lopuksi tehdään lihaskuntoharjoituksia. Kaatumisharjoitukset ovat myös osa seniorikaratea.

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



Naurukin on liikuntaa

Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää myös muuta virkistystoimintaa, kuten konsertti- ja teatterikäyntejä ja retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin tai mahdollisuuden osallistua muiden sydänyhteisöjen tilaisuuksiin.

Syksyn virkistysretki tiistaina 20.9.2022. Tutustuminen Ainolaan Tuusulassa ja Kálmán operetti Mustalaisruhtinatar Järvenpäässä. Tarkempia tietoja yhdistyksen viestintäkanavilla.

Biljardi

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

Muu toiminta

Helsingin Sydänkuntoutus ry:n 50-vuotista toimintaa juhlistava gaalailta lauantaina 22.10.2022 klo 16 alkaen Kulosaaren Casinolla.

Suuri Sydänkonsertti lauantaina 3.12.2022 perinteiseen tapaan TempPELLIAUKION kirkossa.

Uudenvuoden lounas Tarkempi aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Yhdistyksen tiedottaminen

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

Jäseneksi liittyminen ja vapaaehtoistoiminta

Jäseneksi liittymisen voi tehdä sähköisellä lomakkeella kotisivuillamme: sydan.fi/helsinginsydankuntoutus tai soittamalla kuntoutuspäällikkö Sirpa Tuominen puh. 041 522 9023 tai sirpa.tuominen@live.fi Vuotuinen jäsenmaksumme on 27 € (perheenjäsen 21 €).

Kaipaamme joukkoomme aktiivisia vapaaehtoisia erilaisten tapahtumien suunnitteluun, organisointiin ja toteutukseen. Myös vertaistukihenkilöille on tarvetta. Niihin ja kaikkiin muihinkin tehtäviin saa koulutuksen ja opastuksen. Mikäli olet kiinnostunut, ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin.

Helsingin Sydänkuntoutus

Hallituksen jäsenet:

Yhdistyksen puheenjohtaja

Kristina Lillqvist

045 231 7250

kristina.lillqvist@sydan.fi

Yhdistyksen varapuheenjohtaja

Risto Maunula

050 480 2573

risto.maunula@live.fi

Yhdistyksen sihteeri

Pirjo Holmberg

050 581 6728

pirjot.holmberg@gmail.com

Hallituksen jäsen

Marja Kakriainen

040 718 2259

marja.kakriainen@gmail.com

Hallituksen jäsen

Eva Ratinen

050 568 0317

eva.ratinen@gmail.com

Hallituksen jäsen

Marjatta Schugk

040 764 8747

marjatta.schugk@koti.fimnet.fi

Varajäsen

Hari Karnani

040 548 7315

hari.karnani6364@gmail.com

Varajäsen

Ismo Altio

040 548 3879

ismo.altio@kolumbus.fi

SYDÄMELLISTÄ TOIMINTAA HELSINGISSÄ JÄRJESTÄÄ MYÖS HELSINGIN
SYDÄNYHDISTYS. TUTUSTU TARJONTAAN OSOITTEESSA SYDAN.FI/HELSINKI

**VALTIMOTAUTIEN
NEUVONTAPISTE KIERTÄÄ
JÄLLEEN HELSINKIÄ
MARRASKUUSSA**

LUE LISÄÄ: sydan.fi/etelasuomi/uutinen/vanepi



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 Sydänpiirin 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 kertaamiseen 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/syandigi

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 sydänterveyden edistämistä ja saat säännöllisesti tietoa sydänterveydestä
- 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 (rinnakkaisjäsenyyys) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyys). Tällöin talouteen toimitetaan vain yksi Sydän-lehti.



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

Sukunimi	Syntymäaika
Etunimet	Kieli <input type="checkbox"/> suomi <input type="checkbox"/> 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 jäsentietoja 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.



**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

Tervetuloa sydämelliseen joukkoomme!

SYDÄNLIITTO
MAKSAA
POSTIMAKSUN

SUOMEN SYDÄNLIITTO
SOPIMUS 5002679
00003 VASTAUSLÄHETYS

Etelä-Suomen Sydänpiiri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänpiirin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 20 sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveyden 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 terveystarkastuksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiiri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagogiikan 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 Sydänpiirin 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)
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 Sydänpiiri ry
Olttermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi
sydan.fi/etelasuomi

Facebook: Etelä-Suomen Sydänpiiri
Instagram: Etelä-Suomen Sydänpiiri



SYDÄNPISTEELTÄ TUKEA OMAHOITOOON!

Sydänpisteeltä saat tietoa vertaistuesta, Sydänliiton kurseista, 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.



HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY

Helsingin Sydänkuntoutuksen yhteystiedot:

Puheenjohtaja

Kristina Lillqvist
045 231 7250
kristina.lillqvist@sydan.fi

Kuntoutuspäällikkö

Sirpa Tuominen
041 522 9023
sirpa.tuominen@live.fi

Sihteri

Pirjo Holmberg
050 581 6728
pirjot.holmberg@gmail.com

FB: Helsingin Sydänkuntoutus

sydan.fi/helsinginsydankuntoutus
