



**TOIMINTA
KEVÄT 2024**

**Yhdistyksen omat
sivut keskiaukeamalla!**

Sisällys

Sydänliiton kurssit	3
Sydänpäivä-kiertue	4
Sydänryhmät	5
Vastaa ja vaikuta	5
Vertaistuki	6
Voimaa vertaisuudesta	7
Valtimotautien neuvontapiste	8
Tuetut lommat	8
Luontokuntosalit	9
Yleisöluennot	10
Mindfulness	10
Osallistu verkon välityksellä	11
Koulutukset vapaaehtoisille	12
Yhdistysten yhteystiedot	13–14
Liity jäseneksi	15–16
Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry	17–18
Sydänpiste	19



Etelä-Suomen Sydänpiiri ry on nyt Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry.

Jatkossa näymme logolla:



1.1.2024 alkaen Kymenlaakson Sydänpiiri liittyy osaksi Sydänliitto Etelä-Suomen Aluetta. Uudenmaan alueen lisäksi toimimme myös Kymenlaaksossa sydänterveiden edistämiseksi ja sydänsairastuneiden tukemiseksi yhteistyössä paikallisten sydänyhdistysten kanssa. Käytännössä siis vain nimi muuttuu, toiminta sekä Uudellamaalla että Kymenlaaksossa jatkuu ennallaan.



Hae mukaan sydänkursseille!

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Ryhmämuotoisilla sydänkursseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia.

Ammattitaitoiset kurssinvetäjät ja koulutetut vertaistukihenkilöt ovat tukenasi kursseilla. Sydänkurssit on ensisijaisesti tarkoitettu äskettäin sepelvaltimo- tautiin tai muuhun sydänsairauteen sairastuneille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet sydänkursseille. Kurssit tukevat omahoidon toteutumista ja antavat valmiuksia käsitellä sairastumista. Kursseilla on tarjolla vertaistukea muilta kurssilaisilta ja Sydänliiton kouluttamilta vertaistukiohjaajilta.

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

ELÄMÄÄ SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA -KURSSIT:

- 6.–8.3.** Hotelli Tallukka, sydänsairaas
18.–20.3. Hotelli Leikari, sydänsairaas ja läheiset
15.–17.4. Backbyn kartano, sydänsairaas
22.–24.5. Hotelli Nuksio, sydänsairaas ja läheiset

Sydänkurssi vähävaraisille toteutetaan testamenttilahjoitusvaroilla avo- kurssina viitenä tiistai-iltapäivänä klo 15.30–17.00 Helsingin keskustakirjasto Oodin kokoustiloissa. Kokoon tumispäivät ovat 26.3., 2.4., 9.4., 23.4., 7.5.

Osalle kursseista voi osallistua yhdessä läheisen kanssa. Majoitus kahden hengen huoneessa ja täyshoituruokailu ovat maksuttomia sekä kurssilaiselle että läheiselle. Matkakulut ja mahdollinen yhden hengen huoneen lisämaksu omakustanteisesti. Vähävaraisten sydänkurssille voi saada korvausta myös matkakuluista. Sydänliiton kursseille ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa.

Lisätiedot ja hakeminen: sydan.fi/kurssit

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia, kurssivalinnat tehdään hakuajan päättyttyä.

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



Tiedätkö, miltä eteisvärinä tuntuu ja kuulostaa? Entä mitä tekemistä verenpaineella on eteisvärinän kanssa? Ota selvää, tule mukaan Sydänpäivään!

Sydänpäivässä opit tunnistamaan eteisvärinän, oivallat verenpaineen merkityksen sydänsairauksien taustalla ja voit kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä sydänterveystä terveysalan ammattilaisilta. Pääset myös opettelemaan pulssin tunnustelua ja verenpaineen oikeaoppista mittaamista. Paikallinen sydänyhdistys esittelee toimintaansa ja saat lisätietoa Sydänliiton palveluista ja jäseneduista.

28.2. Vantaa, kauppa-keskus Myyrmanni
5.3. Lohja, kauppa-keskus Lohi
13.3. Hyvinkää, kauppa-keskus Willa
4.4. Tuusula, Hyrylän S-Market
10.4. Espoo, kauppa-keskus Sello
24.4. Kotka, Karhulan tori
24.4. Hamina
26.4. Karkkilan tori

14.5. Kerava, K-Citymarket
16.5. Kirkkonummi
17.5. Järvenpään tori
25.5. Mäntsälän jokiranta
28.5. Hanko
28.5. Karjaa
30.5. Nurmijärvi
8.6. Porvoo

Kutsumme sinut mukaan!

Tutustu lisää: sydan.fi/etelasuomi/sydanpaiva-kiertue

SYDÄNRYHMÄT

Miten arkesi sujuu sydänsairauden kanssa? Kaipaanko mukavaa yhdessäoloa ja mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa? Sydänryhmässä vaihdetaan vinkkejä, kuinka arki sydänsairauden kanssa sujuu, keskustellaan sairauden omahoidosta sekä pohditaan, mitä itse voisi tehdä voidakseen paremmin.

Ohjaajana toimii koulutettu vertaisohjaaja, jolla on kokemusta elämästä sydänsairauden kanssa. Sydänryhmä tapaa neljästi, ja yhdellä tapaamiskerralla mukana on myös terveysalan ammattilainen vastailemassa mieltä painaviin kysymyksiin. Paikalliset sydän-yhdistykset toteuttavat ryhmiä Etelä-Suomen eri paikkakunnilla, ja keväällä pääset mukaan ainakin Vantaalla, Hyvinkäällä, Lohjalla, Nurmijärvellä sekä Tuusulassa ja Keravalla. **Tule mukaan!**

Tarkat tiedot keväällä toteutuvista ryhmistä päivitetään osoitteeseen sydan.fi/etelasuomi/sydanryhma

Mielipiteelläsi on väliä!

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue tekee Sydänliiton päivitetyn strategian pohjalta pidemmän aikavälin suunnitelmaa ruohonjuuritason sydäntyöhön. Haluamme kuulla myös, mitä odotuksia yhdistysten jäsenillä ja toiminnasta kiinnostuneilla on. Arvostaisimme suuresti, jos ehdit vastata strategiakyselyymme 31.1.–24 mennessä. **Kyselyyn pääset osoitteesta <https://link.webropol.com/s/kysely2024> tai skannaamalla puhelimellasi oheisen QR-koodin. Kiitos avustasi!**



SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

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

TYÖIKÄISTEN SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMINEN

Keskiviikkoisin klo 18–19.30

17.1. Verkossa, teemana ravitsemus

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

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

10.4. Kansalaistoiminnakeskus Tapiolassa

(*Kauppamiehentie 6, Espoo*)

15.5. Luontokuntosali Vanhakaupungissa,

Lähtö Annalan huvilalta (*Waseniuksen puistotie 1, Helsinki*)

TAHDISTINRYHMÄ

Henkilöille, joilla on sydämen tahdistin.

Maanantaisin klo 17–18.30 Kampin palvelukeskuksessa

(*Salomonkatu 21 B, Helsinki*)

12.2. kokoustila Mudessa

11.3. ruokasalissa, asiantuntija HUS tahdistinpoliklinikalta.

Tilaisuuteen on mahdollisuus osallistua myös verkon kautta.

8.4. kokoustila Mudessa

UUTTA! SYDÄMEN VAJAATOIMINTARYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 14.30–16 Kampin palvelukeskuksessa

(*Salomonkatu 21 B, Helsinki*)

20.3. klo 14.30–16 kokoustila Famussa

17.4. klo 14.30–16 kokoustila Famussa

Lisätietoa ja ilmoittautumiset verkko-osallistumisiin

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!



Voimaa vertaisuudesta

Joskus on helpottavaa päästä vaihtamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia toisten, samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tuusulan Sydänyhdistyksen puheenjohtaja, vertaistukihenkilö ja ryhmänohjaaja Jouko Takaranta on kokenut sydänryhmien ohjaaja. Hän muistelee, kuinka itse sydänsairastumisen jälkeen kaipasi vertaistukea ja keskusteluseuraa. Naapuri vinkkasi läheisen sydänyhdistyksen ryhmästä, joka ottikin Joukon mukaan iloisesti kesken syyskauden. ”Ryhmästä tuli tunne, että tähän minä haluan mukaan, tämä on minun juttuni!” Heti vuodenvaihteessa Jouko kävikin Sydänliiton järjestämän ryhmänohjaajakoulutuksen. Ryhmiä on Keski-Uudellamaalla kertynyt jo viitisen kappaletta, vaikka korona-aika pakotti toiminnan hetkeksi tauolle.

Nyt keväällä löydät Joukon ohjaamasta Tuusulan ja Keravan yhteistä neljän tapaamisen toiminnallista sydänryhmää. Sydänryhmissä jaetaan kokemuksia sydänsairaudesta sekä muutoksista, joita se arkeen tuo. Niistä saa mukaansa aina jotakin sellaista, mitä ei aluksi tullut edes ajatelleeksi. Pienen puuhastelun tai kahvikupposen äärellä juttu luistaa ja yhdessäolo on mukavaa. Ryhmän osallistujilta Jouko toivoo sitoutumista yhteisiin tapaamisiin, jotta ryhmätöinnasta saisi sen tarjoaman hyödyn ja kaikki tarvitsevat mahtuisivat mukaan. Sydänryhmät tarjoavat tukea aivan omalla erityisellä tavallaan, kun ryhmän sisällä muodostuu luottamus toisia vertaisia kohtaan: olemme tässä mukana yhdessä.



Jouko toimii vertaistukihenkilönä myös Sydänliiton kursseilla. ”Kursseilla olen niin ammattilaisohjaajan apuna kuin kurssilaisten kaverinakin.” Intensiivisten kolmi-päiväisten sydänkursseiden osallistujat ovat motivoituneita, sitoutuneita ja kiinnostuneita. Kursseillakin ydin löytyy kokemusten jakamisesta toisten saman kokeneiden kanssa. ”Monesti parhaat keskustelut käydään saunan lauteilla!”

Uudet ihmiset ovat aina tervetulleita mukaan vapaaehtoistehtäviin, kuten vertaistukijoiksi, sydänyhdistyksen hallitukseen tai tapahtumien järjestäjiksi. ”Kun jokainen tekee jaksamisensa mukaan ja duunit jaetaan yhdessä, niin kukaan ei taakan alle uuvu. Meillä kaikilla on arjessa pieniä hetkiä silloin tällöin tähän annettavaksi. Pienelläkin panostuksella saa paljon aikaiseksi!”

Lisätietoa sydänryhmistä löydät tämän esitteen sivulta 5.

Tietoa ja tukea Valtimotautien neuvontapisteeltä

Sairaanhoitajat kiertävät eri puolilla Helsinkiä maaliskuussa.

Valtimotautien neuvontapisteeltä saa niin neuvontaa sydän- ja verenkiertosairauksien sekä diabeteksen omahoitoon, kuin tietoa vertaistuesta sekä sydän-

ja diabetesyhdistyksien toiminnastakin. Yksilöllisen tarpeen mukaan pisteeltä saa myös terveystarkastuksia. Pisteellä vierailu on maksutonta.

Lisätietoja sydan.fi/etelasuomi/uutiset/vanepi2024

5.3.	10–14	Pihlajamäen asukastalo	Liusketie 3 A
6.3.	10–14	Kontulan seniorikeskus	Kontukuja 5
7.3.	10–14	Kauppakeskus Columbus	Vuotie 45
12.3.	10–14	Kinaporin palvelukeskus	Kinaporinkatu 7-9 A
19.3.	10–14	Jakomäen kirjasto	Jakomäenpolku 3
20.3.	10–14	Kampin palvelukeskus	Salomonkatu 21 B
21.3.	10–14	Kauppakeskus Kaari	Kantelettarentie 1
25.3.	10–14	Itäkeskuksen kirjasto	Turunlinnantie 1
26.3.	10–14	Asukastalo Ankkuri	Paasivaarankatu 6
27.3.	10–14	Tapulin asukastila	Kämnerinkuja 4

Virkisty tuetulla lomalla

Tuetulla vertaislomalla voit tavata toisia sydänsairaita, jakaa kokemuksia sekä saada vertaistukea ja voimavaroja arjen tueksi. Vertaislomaa voit hakea myös puolison tai ystävän kanssa. Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.

Liikunnallisen aikuisten sydänpotilaiden vertaisloman omavastuuhintana on 25 €/vrk. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa sekä ryhmäkohtainen ja yleinen vapaa-ajanohjelma.

Lomat haetaan MTLH:n kautta, lomalla on mukana sydänvertainen.

Sydänpiirien ja -alueiden tuetut lomat ja linkki hakemukseen:

<https://mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/sydanpiirien-lomat>



Luontokuntosalit

Luonnossa liikkuminen alentaa tutkitusti verenpainetta. Pelkästään jo vierailu kaupunkimetsässä tai puistossa riittää. Tänä keväänä saavutat luontoliikunnan hyödyt luontokuntosalissa koko Etelä-Suomen alueella. Lähde siis liikkeelle luontoon meidän kanssamme!



Luontokuntosalissa liikutaan luonnossa fysioterapeutin ohjaamana. Lihaskuntaa vahvistetaan luonnon muotoja ja välineitä hyödyntäen. Luontokuntosalit sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille. Tapahtumat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Luontokuntosalit HELSINGISSÄ 23.4., 7.5. ja 14.5.2024

PUISTOLA, KLO 11.00–12.00,
lähtö Puistolan palvelutalolta, *Aksiisipolku 1 b*
LATOKARTANO/VIIKKI, KLO 13.00–14.00,
lähtö Urheiluhallin edestä, *Agronominkatu 26*
LAAJASALO, KLO 15.30–16.30,
Kiiltomadonpuisto, *Marunakuja*

Helsingin luontokuntosalaja tukemassa:

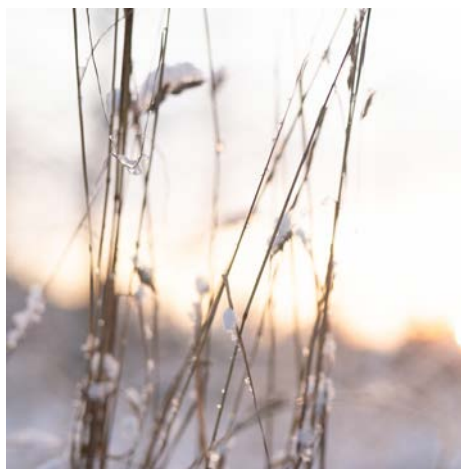
Helsinki

MUUALLA ETELÄ-SUOMEN ALUEELLA

Lohja	Vihti	Tuusula	Kerava
Järvenpää	Hyvinkää	Kotka	Raasepori
Vantaa	Espoo	Elimäki	Mäntsälä

Katso luontokuntosalien
aikataulu ja ilmoittautumiskäytännöt
sydan.fi/etelasuomi/luontokuntosalit

 **SYDÄNLIITTO**
Etelä-Suomi



*Anna hetki aikaa
itsellesi ja
tule mukaan!*
**MINDFULNESS-
TUOKIO**
verkon
välityksellä
7.2. klo 18–19

Katso lisätiedot ja ilmoittaudu mukaan:

sydan.fi/etelasuomi/uutinen/mindfulness-tuokio-helmikuussa/

Asiantuntijana

mindfulness-ohjaaja Jenni Hakala (CMIF®)

SYDÄNLUENTOILTA

6.3. KLO 17.30–19

Vuotalolla ja verkossa (*Mosaiikkitori 2 , Helsinki*)

AIHEINA:

- **Kaiken takana on verenpainetauti**
/ kardiologi Timo Ikonen
- **Miten otat sydänlääkkeit oikein?**
/ farmaseutti Laura Helin

Osallistu verkon kautta
sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot

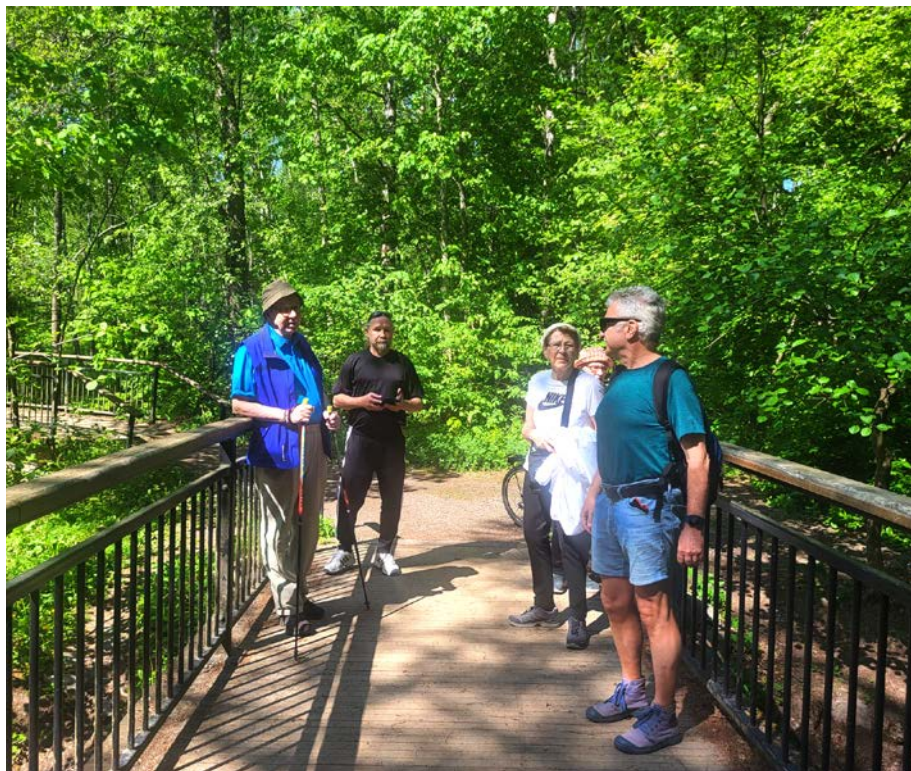
VAPAA PÄÄSY

Yhteistyössä Helsingin työväenopisto ja Helsingin kaupunki



Helsingin Sydänkuntoutus ry





Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät sydäntoutujat!

Helsingin Sydäntoutus ry:n 52. toimintavuosi pyörähtää käyntiin.

Olemme viime vuoden aikana saaneet runsaasti uusia jäseniä, ja käytänkin tässä tilaisuutta vielä kerran toivottaakseni niin uudet kuin vanhatkin jäsenet tervetulleiksi mukaan toimintaamme. Liikuntaryhmät toimivat niin yhdistyksen järjestäminä kuin Helsingin kaupungin

hankkeen piirissäkin, ja järjestämme edelleen yhteisiä kulttuuritapahtumia kuten aikaisempinakin vuosina.

Pitäkää itsenne virkeinä ja liikkuvina, varovaisuutta talven keleissä ja parhaimmat uuden vuoden toivotukseni teille kaikille!

Kristina Lillqvist
pj, Helsingin Sydäntoutus ry



Helsingin Sydänekuntoutus ry – liikuntaa sydämesi hyväksi

Helsingin Sydänekuntoutus ry järjestää sydänterveystä kiinnostuneille monipuolista liikunnallista sekä stressinhallintaan tähtäävää toimintaa, tapahtumia ja kursseja. Tavoitteena on myös vähentää liikkumiseen liittyviä pelkoja sekä innostaa omatoimiseen liikuntaan. Toiminnan tavoite on painottunut sydänsairauksien ennaltaehkäisyyn.

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

Ryhmäliikunta- ja sydänmindfulness-harjoitustunnit ja -kurssit pidetään Sydäntalolla Helsingissä, Oltermannintie 8. Ryhmät ovat pieniä, joten osallistuminen on turvallista ja ohjaajat ovat tottuneita opastamaan henkilökohtaiset rajoitteet huomioiden.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Kaikkiin yhdistyksen toimintaan liittyviin tapahtumiin yhteyshenkilö

Sirpa Tuominen

puh. 041 522 9023

sirpa.tuominen@live.fi

tai sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Helsingin Sydänekuntoutus



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. Allas-jumpan kesto on 50 minuuttia. Kuuden minuutin kävelytesti tehdään kerran kaudessa. Ryhmäkoko salivoimistelussa, kuntosaliharjoittelussa ja altaassa korkeintaan 10 henkilöä/ryhmä.

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 keväällä 2024

Kevätkauden liikuntaryhmät maanantaisin **8.1.–29.4.2024** ja torstaisin **11.1.–25.4.2024** Sydäntalolla, Oltermannintie 8, Oulunkylä.

Maanantaisin on 6 ryhmää klo 10–17 ja torstaisin 7 ryhmää klo 10–18 välisenä aikana.

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

Stressinhallinta SMF

SMF harjoituksilla on todettu olevan sydänterveysten kannalta huomattavia myönteisiä vaikutuksia, esim. verenpaineen laskua, sydämen lyöntitaajuuden pienentymistä ja sen vaihtelun kasvua sekä elämänlaadun parantumista. Nämä vaikutukset perustuvat stressitasen laskuun.

SMF-harjoitustunnit maanantaisin 8.1.–29.4.2024 klo 17.15–18.45. Mindfulness-tunneilla tehdään rentousharjoituksia, keho- ja istumameditaatioharjoituksia, tietoisien liikkeen harjoituksia sekä keskustellaan mielen harjoittamiseen liittyvistä asioista. Kauden hinta on 210 €.



Helsingin kaupungin hanke ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi 2023–2024

Yhteistyö Helsingin kaupungin kanssa jatkuu syyskuusta 2023 toukokuuhun 2024 asti. Toiminta on osallistujille maksutonta ja on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille helsinkiläisille.

Liikuntakalenteriin voit tutustua kotisivuillamme sydan.fi/helsinginsydankuntoutus Toimintaa-otsikon alla olevasta linkistä.

Helsinki tutuksi teemalla käymme liikku-massa erilaisissa mielenkiintoisissa kohteissa ohjattuna, ryhmän kanssa, yhdistäen kulttuuria ja liikuntaa. Aktivoidumme käyttämään julkisia liikennevälineitä ja selvittämään reittejä sekä hakeudum-me liikkumaan erilaisiin ympäristöihin. Madallamme näin liikkeelle lähtemisen vaikeutta. Ryhmät ulkoilevat keväällä 2024 keskiviikkoisin klo 13–15 ja perjantaisin klo 11–13. Liikuntatapahtumat jatkuvat koko hankkeen ajan toukokuun loppuun. Tarkem-pi sisältö ja paikka kotisivuilta löytyvässä liikuntakalenterissa. Hankkeen muista tapahtumista ilmoitetaan myöhemmin.

Hankkeen teematunnit Sydäntalolla maanantaisin klo 12–13 tanssillinen tunti sekä torstaisin klo 15–16 ASAH! Teema-tunnit on muokattu ikäryhmälle sopivaksi.

Tanssillisia tunteja ohjaa tanssin ja esi-tystaiteen ammattilainen Suvi Tuominen.

ASAH! tunnit ohjaa geriatriaan erikois-tunut lääkäri Yrjö Mähönen.

Myös muita lajitunteja voidaan ottaa ohjelmaan, ja niistä informoidaan yhdis-tyksen viestintäkanavilla. Näille lajitunneille ilmoittaudutaan erikseen.

SMF-kurssi on avoin kaikille. Neljän kerran kurssit ovat maksuttomia.
Kurssi tiistaisin 9.1.–30.1.2024
Kurssi tiistaisin 6.2.–27.2.2024
Kurssi tiistaisin, tarkka aika ilmoitetaan myöhemmin

Kurssin jälkeen on mahdollista osallis-tua maanantaisin klo 17.15–18.45 oleville SMF-harjoitustunneille, 14 €/kerta.

Teams-jumppatuntiin osallistumisen kautta kasvatamme digitaistoja tiistaisin 9.1.2024 alkaen klo 11–12. Teams-etä-jumppatunnille 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.

Hyvän kunnon seniorikarate tiistaisin 16.1.2024 alkaen, klo 12.45–13.30 yhteistyössä Tapanilan Erän kanssa. Seniorikarate on suunniteltu yli 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.

Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää myös muuta virkistystoimintaa, kuten konsertti- ja teatterikäyntejä sekä retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin,

tai mahdollisuuden osallistua muiden sydänyhteisöjen tilaisuuksiin. Tarkempia tietoja yhdistyksen viestintäkanavilla.

Kerhot yhdistyksen jäsenille

Biljardi Ritz Biljardi, Eteläinen Hesperiankatu 28, omakustannehintaan. Lisätietoja: Jukka Kivelä, jukka.kivela@elisanet.fi, 050 304 3677

Padel Pirkkolan padel-hallissa. Perjantaisin klo 14, 5 €/kerta. Lisätietoja Sirpa Tuominen, sirpa.tuominen@live.fi, 041 522 9023

Pingis Sydäntalolla, Oltermannintie 8. Maanantaisin klo 14–15, ilmainen. Lisätietoja: Asko Turunen, asko.turunen@kolumbus.fi, 050 535 4568



Muu toiminta

Sääntömääräinen vuosikokous keskiviikkona 3.4.2024 klo 18 Sydäntalolla, Oltermannintie 8. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen.

Luento klo 17: Sydän, uni ja uniapnea. Luennoitsijana Miikka Peltomaa, dosentti, korva-, nenä- ja kurkkutaudit, pään ja kaulan kirurgia, vastaava lääkäri, Pihlajalinnan Uniapneaklinikka.

Yhdistyksen jäsenet saavat kutsun kokoukseen sähköpostitse vähintään kaksi viikkoa ennen kokousta, ja postitse niille jäsenille, joilla ei ole sähköpostia.

Kevätlounas yhdistyksen jäsenille lauantaina 2.3.2024 klo 12 Ravintola Bryk, Arabiakeskus.

Kevätkauden päätös touko-kesäkuun vaihteessa Bolt Areenalla suuri koko perheen liikuntatapahtuma. Tarkempia tietoja myöhemmin yhdistyksen viestintäkanavilla.

Yhdistyksen tiedottaminen

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

Jäseneksi liittyminen ja vapaaehtoistoiminta

Jäseneksi liittymisen voi tehdä sähköisellä lomakkeella kotisivuillamme: sydan.fi/helsinginsydankuntoutus tai kuntoutuspäällikkö Sirpa Tuomiselle, 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.

Hallituksen jäsenet:

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

Risto Maunula
Yhdistyksen varapuheenjohtaja
050 480 2573
risto.maunula@live.fi

Tuija Korppas
Yhdistyksen sihteeri
050 591 2901
sihteeri.hsk@outlook.com

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

Marja Kakriainen
Yhdistyksen hallitus
040 718 2259
marja.kakriainen@gmail.com

Eva Ratinen
Yhdistyksen hallitus
050 568 0317
eva.ratinen@gmail.com

Ismo Altio
Varajäsen
040 548 3879
ismo.altio@kolumbus.fi

Leena Lehtelä
Varajäsen
0400 937 169
leena.lehtela@pp2.inet.fi

Tule mukaan etätapahtumiin

Paikalliset Sydänyhdistykset sekä Sydänliitto ja Sydänliitto Etelä-Suomen Alue järjestävät erilaisia etäluentoja sekä Teams-tapaamisia. Osallistumiseen tarvitset vain sähköpostiosoitteen, toimivan internetyhteyden sekä tietokoneen tai mobiililaitteen.

Tutustu kattavaan etäluentotarjontaan osoitteessa
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.*

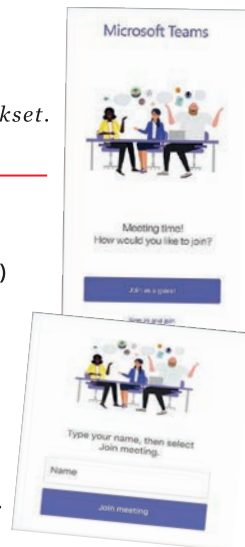
**Lataa Teams (työpaikan tai oppilaitoksen)**
Käytä työpöytäsovellusta parhaan kokemuksen saavuttamiseksi.

**Jatka tällä selaimella**
Ei vaadi lataamista tai asennusta.

**Avaa Teams (työpaikan tai oppilaitoksen)**
Onko sinulla jo se? Siirry suoraan kokoukseen.

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.*



Sydänyhdistysten vapaaehtoisten koulutukset

Sydänyhdistyksissä on monenlaisia vapaaehtoistehtäviä. Vapaaehtoisena pääset osaksi sydänyhdistysten hienoa toimintaa. Innostu ja tule mukaan!

Sydän-terveysneuvontakoulutus sydänyhdistysten vapaaehtoisille terveysneuvojille ja -mittaajille 14.3. Helsingissä Sydäntalolla (Oltermannintie 8) ja verkossa.

Vertaistukihenkilön peruskoulutus

12.–13.4. Tampereella

Ryhmänohjaajakoulutus

3.–4.5. Oulussa

Sydänryhmien ohjaajakoulutus

15.2. Helsingissä

Luontokuntosalien ohjaajien koulutus

12.3. Teamsissa

Sydänyhdistys365 -hankkeen koulutukset vapaaehtoisille

Koulutukset järjestetään Sydäntalolla (Oltermannintie 8, Helsinki). Kaikkiin koulutuksiin voi osallistua myös etänä.

18.1. klo 12–14 Kilta: perusteet

30.1. klo 12–14 Kilta: poiminnat, sähköpostit ja tekstiviestit

1.2. klo 10–12 Facebook-sivut yhdistykselle

6.2. klo 10–12 Microsoft Word: perusteet

8.2. klo 12–14 Microsoft Excel: perusteet

21.2. klo 10–12 Windows11 -käyttäjärjestelmä tutuksi

27.2. klo 17–19 Kilta: perusteet (**vain etä**)

6.3. klo 10–12 Sähköiset lomakkeet yhdistyksen käyttöön (Forms)

7.3. klo 17–19 Kilta: poiminnat, sähköpostit ja tekstiviestit (**vain etä**)

13.3. klo 12–14 Outlook Online: sähköposti ja kalenteri

19.3. klo 10–12 Kotisivujen ylläpito uusille ylläpitäjille, osa 1/4

21.3. klo 12–14 Kotisivujen ylläpito uusille ylläpitäjille, osa 2/4

26.3. klo 10–12 Kotisivujen ylläpito uusille ylläpitäjille, osa 3/4

27.3. klo 12–14 Kotisivujen ylläpito uusille ylläpitäjille, osa 4/4

23.4. klo 10–12 Kotisivujen ylläpito, kertauskoulutus

25.4. klo 10–14 Kotisivut-työpaja

Osoitteesta sydan.fi/etelasuomi/tapahtumakalenteri löydät kaikki koulutukset sekä tarkemmat ohjeet niihin ilmoittautumisesta ja osallistumisesta.

Sydänliitto Etelä-Suomen Alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

Puheenjohtaja Anu Havisto
puh. +358 45 310 7330
aurinkorannikko@sydan.fi
sydan.fi/aurinkorannikko

Elimäki-Anjalankoski

Sydänyhdistys (24 €)

Puheenjohtaja Tarja Mustonen
puh. 040 847 4086
elimaki-anjalankoski@sydan.fi
sydan.fi/elimaki

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo (29 €)

Toiminnanjohtaja Annukka Siro
puh. 050 408 0949
espoo@sydan.fi
sydan.fi/espoo

Haminan Sydänyhdistys (23 €)

Puheenjohtaja Kirsti Kokkonen
puh. 050 570 8085
hamina@sydan.fi
sydan.fi/hamina

Helsingin Poliisilaitoksen

Sydänyhdistys (22 €)

Sihteeri Eva Oksanen
puh. 044 344 2321
eva.oksanen64@gmail.com
sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

Helsingin Sydänkuntoutus (27 €)

Kuntoutuspäällikkö Sirpa Tuominen
puh. 041 522 9023
sirpa.tuominen@live.fi
sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Helsingin Sydänyhdistys (28 €)

Sihteeri Anita Kyllönen
puh. 044 530 1164
helsinginsydanyhdistys@sydan.fi
sydan.fi/helsinki

Hjärtföreningen i Hangö Rf

Hangon Sydänyhdistys Ry (17 €)

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

Hyvinkään Sydänyhdistys (24 €)

Puheenjohtaja Liisa Sillanmikko
puh. 040 751 6348
liisa.sillanmikko@gmail.com
sydan.fi/hyvinkaa

Järvenpään Sydänyhdistys (22 €)

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

Keravan Sydänyhdistys (25 €)

Puheenjohtaja Marjo Niinisalo
puh. 040 571 2266
marjo.niinisalo@gmail.com
sydan.fi/kerava

Kirkkonummen-Siuntion

Sydänyhdistys

Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf

(22 €)

Puheenjohtaja Nenne Wollsten
puh. 040 768 5697
gunlis.wollsten@gmail.com
sydan.fi/kirkkonummi-siuntio

Kotkan Sydänyhdistys (24 €)

Puheenjohtaja Päivi Mäenpää
puh. 0400 912 811
kotka@sydan.fi
sydan.fi/kotka

Kouvolaan-Välkealan Sydänyhdistys

(24 €)

Puheenjohtaja Lisa Forss

puh. 0400 489 111

lisa.forss@pp.inet.fi

sydan.fi/kouvola-valkeala

Kuusankosken Sydänyhdistys (25 €)

Sihteeri Liisa Sburatura

puh. 050 309 2421

liisbura@kympp.net

sydan.fi/kuusankoski

Lohjan Sydän (23 €)

Puheenjohtaja Laila Kakko

puh. 046 810 3135

pj@lohjansydan.fi

sydan.fi/lohja

Miehikkälä-Virolahden

Sydänyhdistys (24 €)

Puheenjohtaja Vappu Salmi

puh. 040 738 0424

miehikkala-virolahti@sydan.fi

sydan.fi/miehikkala-virolahti

Mäntsälän Sydänyhdistys (23 €)

Puheenjohtaja Raimo Aatsinki

puh. 050 372 3839

aatsinkiraimo4@gmail.com

sydan.fi/mantsala

Nurmijärven Sydänyhdistys (25 €)

Sihteeri Aarno Alén

puh. 050 544 8399

aarno.alen@saunalahti.fi

sydan.fi/nurmijarvi

Porvoonseudun Sydänyhdistys

Borgånejdens Hjärtförening Rf

(25 €)

Sihteeri Pirjo Rask

puh. 045 261 2349

porvoonseutu@sydan.fi

sydan.fi/porvoonseutu

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

Vantaan Sydän (26 €)

Sihteeri Henna Ikonen

puh. 045 133 9117

vantaa@sydan.fi

sydan.fi/vantaa

Vihdin Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja Ulla Linnavuori

puh. 050 302 4420

ulla.linnavuori@netti.fi

sydan.fi/vihti

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja Eero Hildén

puh. 050 355 1005

eero.hilden@vuosaari.fi

sydan.fi/vuosaari

Jäsenmaksu

Sydänyhdistyksen jäsenmaksun rakenne vuonna 2024

1. Sydänliiton osuus 9 € / varsinainen jäsen tai 3 € / toissijainen jäsen (= perhejäsen tai kaksi jäsenyyttä sydänyhteisössä)
2. Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry:n osuus 6 €
3. Yhdistyksen osuus vaihtelee yhdistyksittäin, jonka vuoksi jäsenmaksu on 17–29 € varsinaiselta jäseneltä. Toissijaisen jäsenen jäsenmaksu on edullisempi, koska jäsenyyteen ei sisälly Sydän-lehteä.

Liity sydänyhdistyksen jäseneksi!



Sydänyhdistyksen jäsenenä

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

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

Jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin ollen 17–29 € varsinaiselta jäseneltä (kts. s. 13–14). Jäsenmaksu on 6 € edullisempi, mikäli kuulut jo johonkin toiseen Sydänliiton yhdistykseen (rinnakkaisjäsenyyt) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyt). 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!

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry:n toiminnan ydin on 25 Uudenmaan ja Kymenlaakson alueella toimivan sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveiden edistämisen sekä sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen.

Käytännössä tuemme sydänyhdistyksiä mm. yhdistyksen vapaaehtoisia kouluttamalla ja toimimalla asiantuntijoina yhdistysten tilaisuuksissa. Lisäksi järjestämme Sydänliiton kursseja sekä teem-

me alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiiste, jossa ohjaamme sydänpotilaita mm. vertaistuen ja sydänyhdistysten palveluiden pariin.

Sydänliitto Etelä-Suomen Alueen toiminnasta vastaa sydänyhdistysten valitsema, vapaaehtoisvoimin toimiva hallitus. Toimintaa toteuttaa palkattu henkilökunta, jolle jokainen sydänyhdistystoiminnassa mukana oleva ihminen on sydämen asia. ❤️

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
etelasuomi@sydanliitto.fi, puh. 040 556 9599

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry:n piirihallitus:

Eero Salo, puheenjohtaja

Vantaan Sydän ry
kanalanmaki@gmail.com

Seija Aalto

Kotkan Sydänyhdistys ry
aaltoseija2@gmail.com

Raimo Aatsinki

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
aatsinkiraimo4@gmail.com

Lisa Forss

Kouvolaan-Valkealan Sydänyhdistys ry
lisa.forss@pp.inet.fi

Sirkka Ekola

Helsingin Sydänyhdistys ry
sirkka.ekola@hus.fi

Laila Kakko

Lohjan Sydän ry
pj@lohjansydan.fi

Jyrki Lilleberg

asiantuntijajäsen/HUS
jyrki.lilleberg@hus.fi

Raija Linjamäki

Järvenpään Sydänyhdistys ry
linrai@kolumbus.fi

Ulla Linnavuori

Vihdin Sydänyhdistys ry
ulla.linnavuori@netti.fi

Martti Mikkola

Espoon Sydänyhdistys ry
martti.mikkola@ainoma.fi

Heikki Sipiläinen

Vantaan Sydän ry
heikkisipilainen@gmail.com

Paavo Tsokkinen

Helsingin Sydänyhdistys ry
paavo.tsokkinen@gmail.com



Sydänliitto Etelä-Suomen Alueen henkilökunta

Anne Kihlman-Kitinoja

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

Tarja Mänttari

kehittämispäällikkö
(kurssit, järjestötoiminta)
tarja.manttari@sydanliitto.fi
puh. 050 400 5808

Päivi Ronkainen

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

Viola Aho

järjestöassistentti
viola.aho@sydanliitto.fi
puh. 040 556 9599

Marika Vänskä

(opintovapaalla 19.2. ->)
vertaistukiasiantuntija (Sydänpiste,
yhteistyö terveydenhuoltoon)
marika.vanska@sydanliitto.fi
puh. 040 723 4320

Johanna Poikajarvi

sydänpistekoordinaattori
johanna.poikajarvi@sydanliitto.fi
puh. 050 505 4384

Elina Peltola

hankesuunnittelija (Kiertävä Sydänpiste)
elina.peltola@sydanliitto.fi
puh. 050 352 2144

Suvi-Päivikki Salo

hankesuunnittelija (Kiertävä Sydänpiste)
suvi-paivikki.salo@sydanliitto.fi
puh. 040 765 0744

Heli Perkiömäki

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

Kimmo Tolsa

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

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

etelasuomi@sydanliitto.fi
sydan.fi/etelasuomi

Facebook: Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry
Instagram: Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry



SYDÄNPISTEELTÄ TUKEA OMAHOITTOON!

Sydänpisteeltä saat tietoa Sydänliiton kursseista, sydänyhdistystoiminnasta ja sähköisistä terveyspalveluista.

Autamme sinua löytämään sopivan vertaistukijan ja neuvomme sydänpotilaan omahoidossa.

AVOINNA MA–TO KLO 9–14.30
HUS Postitalon sydänpoliklinikka
Elielinaukio 2 G, 1. krs.
p. 050 513 3212
sydanpiste@sydanliitto.fi

Seuraa toimintaamme
sydan.fi/etelasuomi/sydanpiste



Sydänpiste on Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry:n ja HUS:n yhteistoimintaa, jota rahoitetaan Veikkauksen tuella.



HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY

Helsingin Sydänekuntoutuksen yhteystiedot:

Puheenjohtaja

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

Kuntoutuspäällikkö

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

Sihteeri

Tuija Korppas
050 591 2901
sihteeri.hsk@outlook.com

FB: Helsingin Sydänekuntoutus

sydan.fi/helsinginsydankuntoutus
