

Helsingin Sydänyhdistys ry



TOIMINTA
KEVÄT 2023



Sisällys

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



Hyvä sydänyhdistyksen jäsen.

Kiitos, kun olet 

Jäsenmaksullasi tehdään paljon hyvää, esimerkiksi

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

Haluatko Sinäkin mukaan tekemään hyvää?

Katso lisätietoa jäsenyydestä sivulta 15.



Hae mukaan Elämää sydänsairauden kanssa -kurssille!

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

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

KEVÄÄN 2023 ELÄMÄÄ SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA -KURSSIEN AJANKOHDAT JA KURSSIPAIKAT:

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

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

LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN: sydan.fi/kurssit

Haku sulkeutuu kuukautta ennen kurssia.

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



Kurssi vähävaraisille sydänsairaille Hotelli Tallukassa 29.–31.5.

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

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

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

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





Oletko sairastunut sydänsairauteen ja kaipaat vertaistuellista keskustelua?

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

Kevään ensimmäinen ryhmä

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

Kevään toinen ryhmä

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

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



SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

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

TYÖIKÄISTEN SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMINEN

KAIKKI TAPAAMISET OVAT KLO 18–19.30

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

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

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

10.5. Luontokuntosali Paloheinän ulkoilualueella

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

RYTMIRYHMÄ

Rytmihäiriötä sairastaville

MAANANTAISIN 27.3. JA 24.4. KLO 17–18.30

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

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

TAHDISTINRYHMÄ

Henkilöille, joilla on sydämentahdistin

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

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

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

SEPELVALTIMORYHMÄ

Sepelvaltimotautia sairastaville verkon välityksellä

KESKIVIikkoisin 15.3. JA 19.4. KLO 18–19.30

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

sydan.fi/etelasuomi/vertaistuki

LÖYDÄ OMA TUKIJASI

Etsi vertaistukihenkilö -hakupalvelusta löydät
koulutetun vertaistukihenkilön läheltä tai kaukaa.

sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku

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

Et ole yksin sydänsairauden kanssa

– vertaistukijat odottavat yhteydenottoasi!



Tule mukaan etätapahtumiin

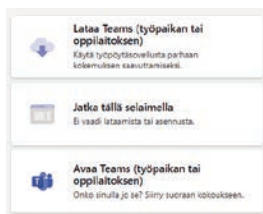
Paikalliset Sydänyhdistykset, Sydänpiiri ja Sydänliitto järjestävät erilaisia etäluentoja sekä teemallisia Teams-tapaamisia. Osallistumiseen tarvitset vain säh-

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

OSALLISTU VERKON VÄLITYKSELLÄ – Näin osallistut Teams-tapaamiseen

TIETOKONEELLA

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



MOBIILILAITTEELLA

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



Tunne arvosi – mittautu ne säännöllisesti!

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

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

HINNASTO PIIRITOIMISTOLLA

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

Ajantasaisen mittauskalenterin löydät verkkosivuilta sydan.fi/etelasuomi

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa:

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

Yli 50-vuotias nainen, tarkista kolesteroliarvosi veloituksetta!

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



Kohonnut kolesterolin on sepelvaltimotautien riskitekijä

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

YHTEISTYÖSSÄ



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

*Ota hetki aikaa itsellesi
ja tule mukaan!*



Osallistu: sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot

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

YLEISÖLUENNOT

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

Kino Regina, Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4 Helsinki)

Kolmen luennon kokonaisuus eteiväarinästä

Puhujina *kardiologi, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti*

YHTEISTYÖSSÄ HUS JA BRISTOL-MYERS SQUIBB & PFIZER ALLIANSSI

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

Malmisali (Ala-Malmintori 1, Helsinki)

Neljän huippuasiantuntijan luento sydänsairaudesta
nimeltä sepelvaltimotauti

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

YHTEISTYÖSSÄ HELSINGIN TYÖVÄENOPISTO

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

Kohtaamiset ja haasteiden ratkominen motivoivat vapaaehtoistyöhön

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

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

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



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

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

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



Helsingin Sydänyhdistys ry





Puheenjohtajan ajatuksia

Tervehdys puheenjohtajalta. Vuosi puheenjohtajana on kohta täyttynyt, se on ollut täynnä tapahtumia ja yhdistyksen toimintaan perehtymistä. Pandemiasta huolimatta olemme päässeet pikkuhiljaa normalisoimaan toimintaamme. Marraskuun lopussa vietimme yhdistyksen 50-vuotisjuhlaa Haikon kartanossa, jossa kuulumme sekä Haikon kartanon että yhdistyksen historiaa.

Etelä-Suomen Sydänpiiri kampanjoi tänä vuonna yli 50-vuotiaiden naisten kolesterolitietoisuuden edistämisestä.

Tässä olemme mukana mahdollisuuksien mukaan. Pyrimme lisäksi ottamaan toiminnassamme huomioon Sydänliiton vuoden 2023 teeman: sepelvaltimotauti.

Toivottavasti tapaamme keväällä mahdollisimman monessa tapahtumassa. Tulen tekemään parhaani, jotta saisimme lisää uusia jäseniä!

Toivon teille kaikille oikein aktiivista sydänvuotta 2023!

Sydämellisin terveisin,
Matti Kaskenaho



Helsingin Sydänyhdistyksen kevään 2023 toimintaa

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

Yritysten ja yhteisöjen tuki on tärkeää toiminnallemme. Tervetuloa yhdistykseemme!

Vertaistuki

Vertaistukijat ovat Sydänliiton kouluttamia vapaaehtoisia henkilöitä, jotka ovat joko itse kokeneet sydänsairauden tai ovat sydänpotilaiden läheisiä. Vertaistukija välittää tietoa siitä, mitä on olla sydänpotilas ja miten sairauden kanssa tulee toimeen. Vertaistukija on kuuntelija, kokemusten jakaja, rohkaisija ja tiedon välittäjä. Häntä sitoo vaitiolovelvollisuus tehtävässä.

Vertaistukija ei ota kantaa hoitoihin, lääkityksiin tai toimenpiteisiin. Kun kai-

paat keskusteluseuraa ja koet tarvetta jakaa omia kokemuksia, ota yhteyttä vertaistukijaan. Lisää tietoa vertaistuesta ja vertaistukijoista saat Marikalta: Marika Vänskä puh. 040 723 4320 tai marika.vanska@sydanliitto.fi. Etelä-Suomen Sydänpiirin vertaistukijat löytyvät osoitteesta sydan.fi/etelasuomi/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 kuntoaan turvallisesti ohjatuissa ryhmissä. Yhdistyksen järjestämät tapahtumat ovat oivallisia tilaisuuksia saada vertaistukea!

Monipuolisia liikuntaryhmiä sydämen hyvinvointiin

Kevään liikuntaryhmät: paikat ja ajat (vesijump, kuntosali ja salijump 14–20 krt, Mediyoga 15krt)

Maanantaisin (9.1.–8.5. ei tunteja 20.2., 10.4. eikä 1.5.)

Personal Fysio (Etu-Töölö)
– Mediyoga klo 18–19

Tiistaisin (10.1.–25.4. (15krt) tai 10.1.–30.5.23 (20krt), ei tuntia 21.2.)

Sydäntalo (Oulunkylä)
– Vesijumpaa klo 9–13.45 ja 18.45–19.30
– Kuntosaliliikuntaa klo 14–14.45

Keskiviikkoisin (11.1.–26.4. (15krt) tai 11.1.–31.5. (20krt), ei tuntia 22.2.)

Sydäntalo (Oulunkylä)
– Vesijumpaa klo 10–13.45
– Kuntosaliliikuntaa klo 9–9.45 ja 14–14.45
– Mediyoga klo 12–13 (11.1.–26.4, ei tuntia 22.2.)

Perjantaisin (13.1.–26.4. (14krt) tai 13.1.–26.5. (18krt), ei tuntia 24.2. eikä 7.4.)

Sydäntalo (Oulunkylä)
– Vesijumpaa klo 10–11.40 ja 13–13.45
– Kuntosaliliikuntaa klo 9–9.45 ja 12–12.45
Personal Fysio (Etu-Töölö)
– Salijumpaa klo 14–15

SYDÄNTALO, Oltermannintie 8, Oulunkylä
Sydäntalolla mahdollisuus saunomiseen vesijumpan jälkeen.

PERSONAL FYSIO, Caloniuksenkatu 7 B 21, Etu-Töölö

Etäjumpat:

ma 9.1.–29.5 klo 12–12.45 (19 krt, ei 20.2.)
142.50 €

to 12.1.–25.5. klo 17–17.45 (18 krt, ei 23.2. ja 18.5.) 135 €

Hinta vesi-, kuntosali- ja salijumpista yhdistyksen jäseniltä 135 €/15 kertaa (perjantai 14krt eli 126 €), koko kausi toukokuun loppuun 180 €/20krt (perjantai 162 €/18krt), ei jäseniltä 155 €/15 kertaa, (perjantai 14krt eli 145 €), koko kausi toukokuun loppuun 206 €/20krt (perjantai 186 €/18krt). Mediyoga 225 €/15 kertaa jäsenille, 262,50 €/15 kertaa ei jäsenille.

Ryhmissämme huokuu hyvä henki ja välittämisen ilmapiiri. Liikunnallisesta kuntoutuksesta vastaa sydämfysioterapeutti. Ryhmät ovat pieniä ja niissä huomioidaan yksilölliset tarpeet.

Ryhmät alkavat ti 10.1.2023. Tiedustelut ja ilmoittautumiset sydämfysioterapeutti Sari Weiland, info@personalfysio.com tai 040 536 5409. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Helsingin Sydänyhdistyksen ja Tapanilan Erän kuntosaliryhmä

Kevään toiminta käynnistyy 12.1.2023 ja viimeinen tunti on 27.4.2023. Ryhmä torstaisin klo 10–11. Hintaa 78 € kausi. Tunti koostuu ohjatusta alkulämmittelystä, kevennetystä kiertoharjoittelusta eri laitteilla ja loppuvenyttelystä.

Ilmoittautumiset Erään puh. 029 193 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!**

Sääntömääräinen kevätkokous

22.3.2023 klo 18 Sydäntalolla, Oltermannintie 8, Helsinki. Hallitusta täydennetään tarpeen mukaan.

Esillä §14 mukaiset kevätkokousasiat.

Ilmoittaudu 15.3.2023 mennessä Anitalle 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 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.2023 klo 13, Sydäntalolla, Oltermannintie 8. Lisätietoja Arja Salomaa puh. 040 566 8400, salomaanarja@gmail.com. Sydämellisesti tervetuloa!

Sydänlounas

Tervetuloa nauttimaan lounasta (11,20 €, hintamuutokset mahdollisia) 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 24.1.2023, ilmoittautuminen Leilalle

Torstai 16.2.2023, ilmoittautuminen Irmalle

Tiistai 21.3.2023, ilmoittautuminen Leilalle

Torstai 20.4.2023, ilmoittautuminen Irmalle

Tiistai 16.5.2023, ilmoittautuminen Leilalle

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

Irma Kurunsaari puh. 050 382 6259, kurunsaarii@gmail.com

Tule bongaamaan kiinnostavia kohteita

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

25.1.2023 klo 15 Didrichsenin taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1. Eila Hiltunen: Materialien runous

9.2.2023 klo 14 Suomen kansallismuseo, Mannerheimintie 34. Kansallismuseon kierros

16.3.2023 klo 15 Designmuseo, Korkeavuorenkatu 23. Antti ja Vuokko Nurmesniemi -näyttely

19.4.2023 klo 15 Helsingin Väestönsuojeluseo, Siltavuorenranta 14. Tutustuminen paikkaan

Toukokuun vierailun paikka ja ajankohta tarkentuu myöhemmin.

Tekstiviesti- ja sähköpostitiedotus

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



Teatteri, luennot ym. tapahtumat

Teatteri

Helsingin Kaupunginteatteri Hiljaiset sillat, torstai 16.3.2023 klo 18.30. Hinta 37 €. Ilmoittaudu 13.2.2023 mennessä Anita Kyllönen puh. 044 530 1164 tai 16.1. jälkeen sähköpostiin tulevan ilmoittautumislinkin kautta.

Sydänkoululuennot

Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa 2.krs, Salomonkatu 23 B, 00100 Helsinki Kolmena tiistaina maaliskuussa klo 17–19. 7.3.2023 Kuorsaus ja uniapnea - myrkyä makuuhuoneessa. Miikka Peltomaa, uniapnealääkäri, dosentti, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri.

14.3.2023 Sydämen läppäviat. Satu Suihko, LT dosentti, kardiologian erikoislääkäri.

21.3.2023 klo 17–18 Sepelvaltimotauti: Sepelvaltimotaudin ehkäisy. Prof. Aila Rissanen. Klo 18–19 webinaari Sepelvaltimotaudin lääkehoito. Anna-Mari Hekkala, Sydänliitto ylilääkäri, kardiologi.

Digikerho

12.1.–25.5.2023 torstaisin klo 14.30–16.30 Kampin palvelukeskus 2.krs Broidi-kabinetti. Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki.

Harjoittelemme matkapuhelimien ja tablettien sekä niiden hyödyllisimpien

sovellusten käyttöä ryhmissä. Tiedustele vapaita paikkoja, vaikka kerho olisikin jo alkanut: Maija-Riitta Hyöky, cendo@cendo.fi. Tervetuloa rohkeasti mukaan!

Tule mukaan lipasvahdiksi Pieni ele –keräykseen

Vapaaehtoisia tarvitaan. Pieni ele –keräys sai alkunsa vuonna 1907 ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä.

Tänä päivänä Pieni ele perustuu vapaaehtoisjärjestöjen väliseen yhteistoimintaan. Järjestöjen / liiton paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin ennakkovaalin ja varsinaisen vaalipäivän aikana ympäri Suomen. Lipaskerääjät ovat tärkeitä ja avainasemassa, jotta keräys saadaan toteutettua.

Keräystuotto jaetaan Pieni ele –keräyksessä mukana olevien kotimaan vammais- ja terveysjärjestöjen kesken. Järjestöt käyttävät keräystuotot jäsen-toimintaan (esimerkiksi kuntoutukseen).

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? Olet tervetullut toimimaan Helsingin Sydänyhdistyksessä!

Yhdistyksemme toteuttaa monipuolista toimintaa, jonka suunnitteluun, koordinointiin ja järjestämiseen tarvitsemme aikaansaavia käsipareja. Tarjoamme asian tuntijoiden luentoja sydänterveystyöstä, fysioterapeuttien ohjaamaa liikuntaa, matkoja- ja retkiä kulttuuritapahtumiin, sekä kiinnostavia bongauksia pääkaupunkiseudulla, annamme digineuvontaa, syömme yhdessä lounasta ja tapaamme muutenkin ajankohtaisten asioiden merkeissä. Olemme avoimia, ystävällisiä ja toisiamme tukevia. Toivomme joukkoomme uusia aktiivisia ja sitoutuneita toimijoita. Olemme iloisia kaikesta työpanoksesta, joka tukee yli 2000 jäsenemme hyvinvointia ja sydänterveyttä. Olet lämpi-

mästi tervetullut mukaan. Kertoisitko tästä mahdollisuudesta myös ystävilleesi. Vapaaehtoistyö on arvokasta ja tärkeää!

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

Liity jäseneksi ja tuo ystäväsi mukaan!

Vapaaehtoisuuteen perustuva sydäntyö tarvitsee lisää jäseniä. Liity jäseneksi tai osta jäsenyys ystäväillesi lahjaksi. Jäsenmaksu on 28 € / vuosi. Jäsenenä saat Sydän-lehden neljä kertaa vuodessa, yhdistyksen toimintaesitteen kaksi kertaa vuodessa ja alennusta maksullisista tapahtumistamme. Jäsenenä tuet sydäntyötä ja mahdollistat sydäntyön jatkumisen Helsingissä

Helsingin Sydänyhdistys



Yhdistyksen yhteystiedot

Mikäli haluat tietoa yhdistyksen toiminnasta ja neuvontaa sydämen terveyteen liittyvissä asioissa, voit ottaa yhteyttä puh. 044 530 1164 tai hallituksen jäseniin. Helsingin Sydänyhdistyksen osoite

on Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Järjestettävien tapahtumien kohdalta löydät yhteyshenkilön tiedot. Yhdistyksen kotisivut: sydan.fi/helsinki. Yhdistyksellä on myös Facebook-sivut.

Hallituksen jäsenet 2023

Matti Kaskenaho, pj	puh. 050 308 2494	raimokaskenaho@outlook.com
Marjatta Kuusela	puh. 0400 448 286	marjatta.kuusela@kolumbus.fi
Matti Hartikainen	puh. 050 68035	matti.hartikainen@ttotava.fi
Maija-Riitta Hyöky	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
Eija Kaila	puh. 050 321 4638	helsinginsydanyhdistys@sydan.fi

Aktiivista toimintaa sydämen hyväksi jo vuodesta 1971 alkaen.

Helsingin Sydänyhdistys

USKALLA AUTTAA! -sydäniskurikiertue



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

Aikataulu täydentyy osoitteeseen

sydan.fi/etelasuomi/toimintaa

Kiertueesta ilmoitetaan myös paikallislehdissä ja sydänyhdistyksesi viestintäkanavissa.

Lataa puhelimeesi 112 Suomi -sovellus

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

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



Harrastuksena Sydänyhdistys

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

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

Sydändigineuvonta

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

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

Tule sydändigiopastajaksi!

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

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

Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

Puheenjohtaja

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

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo ry (27 €)

Toiminnanjohtaja

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

Hjärtföreningen i Hangö

Hangon Sydänyhdistys Rf (17 €)

Sihteeri

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

Helsingin Poliisilaitoksen

Sydänyhdistys (22 €)

Taloudenhoitaja

Riitta Lappalainen
puh. 040 570 0653
lappalrii@gmail.com
sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

Helsingin Sydänkuntoutus (27 €)

Kuntoutuspäällikkö

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

Helsingin Sydänyhdistys (28 €)

Sihteeri

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

Hyvinkään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Järvenpään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Keravan Sydänyhdistys (20 €)

Puheenjohtaja

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

Kirkkonummen-Siuntion

Sydänyhdistys

Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf

(22 €)

Puheenjohtaja

Nenne Wollsten
puh. 040 768 5697
kirkkonummi-siuntio@sydan.fi
sydan.fi/kirkkonummi-siuntio
Facebook: Kirkkonummen-Siuntion
Sydänystävät

Lohjan Sydän (23 €)

Puheenjohtaja

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

Mäntsälän Sydänyhdistys (21,50 €)

Sihteeri

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

Nurmijärven Sydänyhdistys (25 €)

Sihteeri

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

Porvoonseudun Sydänyhdistys Borgånejdens Hjärtförening Rf

(25 €)

Puheenjohtaja

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

Raaseporin Sydänyhdistys Raseborgs Hjärtförening Rf (20 €)

Sihteeri

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

Tuusulan Sydänyhdistys (20 €)

Sihteeri

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

Vantaan Sydän (26 €)

Sihteeri

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

Vihdin Sydänyhdistys (18 €)

Puheenjohtaja

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

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Jäsenmaksu

Sydänyhdistyksen jäsenmaksun rakenne vuonna 2023

1. Sydänliiton osuus 9 € / varsinainen jäsen tai 3 € / toissijainen jäsen (= perheenjäsen tai kaksi jäsenyyttä sydänyhteisössä)
2. Sydänpiirin osuus 6 €
3. Yhdistyksen osuus vaihtelee yhdistyksittäin, minkä vuoksi jäsenmaksu on 17–28 € varsinaiselta jäseneltä. Toissijaisen jäsenen jäsenmaksu on edullisempi, koska jäsenyyteen ei sisälly Sydän-lehteä.

Liity sydänyhdistyksen jäseneksi!



Sydänyhdistyksen jäsenenä

- tuet 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 17–28 € varsinaiselta jäseneltä (kts. s. 13–14). Jäsenmaksu on 6 € edullisempi, mikäli kuulut jo johonkin toiseen Sydänliiton yhdistykseen (rinnakkaisjäsenyyden) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyden). Tällöin talouteen toimitetaan vain yksi Sydän-lehti.

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

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

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

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

Yhteystiedot ajan tasalle

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

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



SYDÄNLIITTO
MAKSAA
POSTIMAKSUN

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

**Lähetämme pankkisiirron
jäsenmaksuasi varten.**

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

SUOMEN SYDÄNLIITTO
SOPIMUS 5002679
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tervetuloa sydämelliseen joukkoomme!

Etelä-Suomen Sydänpääri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänpäärin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 19 sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveiden edistäminen sekä sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen.

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

lä-Suomen alueella Suomen Sydäniltojen kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme terveystutauksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliiklinikalla toimii Sydänpääri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagnotiikan ja sydänyhdistysten palveluiden pariin.

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

Etelä-Suomen Sydänpääri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi, puh. 040 556 9599

Etelä-Suomen Sydänpääri ry:n piirihallitus:

Eero Salo, puheenjohtaja

Vantaan Sydän ry
kanalanmaki@gmail.com

Sirkka Ekola

asiantuntijajäsen/HUS
sirkka.ekola@hus.fi

Laila Kakko

Lohjan Sydän ry
pj@lohjansydan.fi

Matti Kaskenaho

Helsingin Sydänyhdistys ry
raimokaskenaho@outlook.com

Jyrki Lilleberg

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

Raija Linjamäki

Järvenpään Sydänyhdistys ry
linraiia@gmail.com

Ulla Linnavuori

Vihdin Sydänyhdistys ry
ulla.linnavuori@netti.fi

Tuula Nieminen

Nurmijärven Sydänyhdistys ry
nieminen.tuulak@gmail.com

Katri Poutala

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
katri.poutala@hus.fi

Heikki Sipiläinen

Vantaan Sydän ry
heikkisipilainen@gmail.com

Paavo Tsokkinen, varajäsen

Helsingin Sydänyhdistys ry
paavo.tsokkinen@gmail.com



Etelä-Suomen Sydänpöörin henkilökunta

Anne Kihlman-Kitinoja

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

Päivi Ronkainen

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

Jenni Hakala

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

Marika Vänskä

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

Johanna Poikajarvi

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

Elina Peltola

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

Heli Perkiömäki

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

Tarja Mänttari

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

Kimmo Tolsa

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

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

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



SYDÄNPISTEELTÄ TUKEA OMAHOITOON!

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

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

AVOINNA MA–TO KLO 9–15 JA PE KLO 9–13

HUS Postitalon sydänpoliklinikka

Elielinaukio 2 G, 1. krs.

p. 050 513 3212

sydanpiste@sydanliitto.fi

Tervetuloa kahvikupposelle!



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



**HELSINGIN
SYDÄNYHDISTYS RY**

Helsingin Sydänyhdistyksen yhteystiedot:

Puheenjohtaja

Matti Kaskenaho

050 308 2494

raimokaskenaho@outlook.com

Sihteeri

Anita Kyllönen

044 530 1164

helsinginsydanyhdistys@sydan.fi

Facebook: Helsingin Sydänyhdistys

Aktiivista toimintaa sydämen hyväksi!

sydan.fi/helsinki
