

Hyvinkään Sydänyhdistys ry

Yhdistyksen omat
sivut keskiaukeamalla!

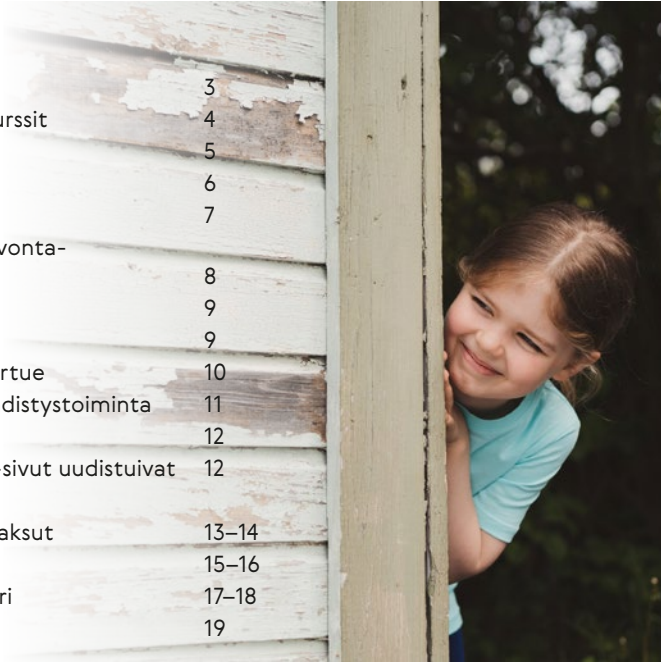


TOIMINTA
SYKSY 2021



Sisällys

Sydänliiton kurssit	3
Sydämeni hyvinvointikurssit	4
Vertaistukiryhmät	5
Sydändigiopastus	6
Sydänterveyttä netistä	7
Sydänpiirin terveysneuvonta- ja mittaus toiminta	8
Mielitreffit	9
Kysy asiantuntijalta	9
Pulssibiili eteisvärinäkiertue	10
Harrastuksena sydänyhdistystoiminta	11
Tiedot ajan tasalle!	12
Sydänjärjestöjen www-sivut uudistuivat	12
Sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut	13–14
Liity jäseneksi	15–16
Etelä-Suomen Sydänpiiri	17–18
Sydänpiste	19



Tunne rytmisi

Tunnista rytmihäiriöt tyylikkäästi

Maailman ensimmäinen koru, jossa yhdistyy lääkinällinen laite, kaunis design ja luotettava rytmihäiriöanalytiikka. Hopeinen Awario Gem mahdollistaa sydämesi hyvinvoinnin seurannan tyylikkäästi, huomaamattomasti ja helposti – missä ikinä oletkin.

Lue lisää:

→ awario.fi

Tiedustelut ja tilaukset:

→ 044 984 0576
→ asiakaspalvelu@heart2save.com

SYDÄNSAIRASTUNUT

Hae Sydänliiton kurssille!



BACKBYN KARTANO, ESPOO

AIKA	KURSSI	HAKU PÄÄTTYY
1.–3.11.2021	Luovuus elämäntietämisen tueksi	1.10.2021
1.–3.11.2021	Sydämellinen parisuhde – Kun puolisoilla on sydänsairaus	1.10.2021

IMATRAN KYLPYLÄ, IMATRA

AIKA	KURSSI	HAKU PÄÄTTYY
17.–19.11.2021	Elämää sepelvaltimotaudin kanssa	11.10.2021
17.–19.11.2021	Rohkeutta liikuntaan sydänsairauden kanssa	11.10.2021
17.–19.11.2021	Sydämeni hyvinvointi mindfulness menetelmän avulla	11.10.2021

Kurssit sisältävät täysihoidon ja ovat osallistujille ilmaisia.
Kurssille haetaan hakulomakkeella, lisätietoja ja hakulomakkeen
löydät osoitteesta: sydan.fi/kurssikalenteri
Täytetyt hakemukset lähetetään osoitteeseen
heli.vienonen@sydanliitto.fi tai
Etelä-Suomen Sydänpiiri ry Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

LISÄTIETOJA: Heli Vienonen heli.vienonen@sydanliitto.fi
tai puh. 050 400 5808





Innostu omasta hyvinvoinnistasasi luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa.

Sydänliitto järjestää kuntoutumiskursseja uusmaalaisille vähävaraisille henkilöille, joilla on sydänsairaus.

- **20.–22.9.2021** Yksilökurssi (*Hakemukset 23.8.2021 mennessä*)
- **4.–6.10.2021** Kurssi läheisen kanssa (*Hakemukset 6.9.2021 mennessä*)

Kurssilla pääset kokeilemaan:

- sydänterveellisiä liikkuemuotoja
- kokkailemaan hovimestarin opastamana sydänterveellistä ruokaa
- saat keinoja oman hyvinvoinnin tueksi

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

Lisätietoja ja hakukaavakkeet:

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

tai heli.vienonen@sydanliitto.fi
tai puh. 050 400 5808

sydän.fi

VERTAISTUKIRYHMÄT

Tule mukaan juttelemaan kokemuksistasi ryhmään. Paikalla on myös vertaistukija, joka kuuntelee, kannustaa ja tuo keskusteluun omaa kokemusta arjesta sydänsairauden kanssa.

Osa ryhmistä toteutetaan verkossa helppokäyttöisellä Teams-alustalla ja osa lähitapaamisena.

RYTMI- JA TAHDISTINRYHMÄT

Keskusteluryhmät rytmihäiriö- ja tahdistinpotilaille

Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 17.00–18.30

Oltermannintie 8, Helsinki. Viimeinen tapaaminen verkossa, jolloin mukana on asiantuntijavierailija

RYTMIRYHMÄ 30.8. | 27.9. | 25.10.

TAHDISTINRYHMÄ 13.9. | 11.10. | 8.11.

Lisätietoa: tahdistinryhmä Eino Päivärinta p. 050 524 9732

rytmiryhmä Ritva Kokonmäki p. 050 573 5459

Ilmoittaudu viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä

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

SYTYTE-RYHMÄ

Onko oma tai läheisesi sydän sairastunut ja kaipaatko tilanteessa tukea ja rohkaisua?

Tule mukaan vapaamuotoisiin vertaistukikeskusteluihin.

KESKIVIKKOISIN 29.9. | 27.10. | 24.11. KLO 18–19.30 (VERKOSSA)

Lisätietoa ja linkki tapaamisiin: sydan.fi/tapahtumakalenteri

AMMATTILAISSOHJATTU SYDÄNRYHMÄ

Tule sydänryhmään keskustelemaan sydänsairauden omahoitoon liittyvistä aiheista. Ryhmää ohjaa sydänhoitaja ja vapaaehtoinen vertaistukija. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa ja toivomme osallistujalta sitoutumista kaikille tapaamiskerroille.

TIISTAISIN 21.9. | 28.9. | 5.10. | 12.10.

KLO 16.00–17.30, TEAMS-ALUSTALLA

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

sydan.fi/tapahtumakalenteri





Sydändigiopastus osaksi sydänyhteisön perustoimintaa

Etelä-Suomen Sydänpiirin kolmevuotinen Sydändigineuvonta-hanke siirtyy nyt osaksi sydänyhteisön perustoimintaa. Koronasta huolimatta olemme saaneet hankkeen aikana joukkoamme 60 aktiivista sydändigiopastajaa. Digiopastusta on tehty mm. sairaaloissa, yhdistyksissä, kirjastoissa, järjestötaloissa, kodeissa ja pihakeinussa niin lähiopastuksena kuin etänäkin.

Iso kiitos kaikille opastajille! Työnne digisyrjäytymisen ehkäisyssä, etenkin tänä aikana, on korvaamattoman tärkeää!

Jatkossa sydändigiopastajaksi on mahdollista opiskella verkossa uuden itseopiskelumateriaalin avulla!

Itseopiskelumateriaali on suunnattu pääasiassa uusille digiopastajaksi aikoville, mutta se sopii myös tietojen ker-

taamiseen ja päivittämiseen opastajakoulutuksen käyneille. Opintomateriaali julkaistaan viikolla 33 osoitteessa <https://sydan.fi/etelasuomi/sydandigi/>

Koulutuksen käytyään opastajalla on valmiudet ehkäistä digisyrjäytymistä mm. opastamalla internetissä luotettavan terveystiedon äärelle sekä valmistamalla sähköisten terveystietopalveluiden käytössä. Sydändigiopastajaksi ryhtyminen vaatii vain uteliaisuutta ja innostusta opiskella uusia asioita verkossa. Digiopastajalta ei vaadita aikaisempaa teknistä koulutusta tai osaamista.

Etelä-Suomen Sydänpiiri tukee jatkossakin niin kokeneita kuin uusiakin sydändigiopastajia sekä yhdistyksiä muun muassa etä- ja lähitapaamisten muodossa. Olette kaikki lämpimästi tervetulleita sydändigiopastajaksi. Lisätietoa heli.vienonen@sydanliitto.fi



SYDÄNTERVEYTTÄ NETISTÄ

Vieraile luotettavilla verkkosivuilla ja löydä vinkkejä omahoitosi tueksi. Jotkut sähköisistä palveluista vaativat vahvaa tunnistautumista.

TIETOA SYDÄNSAIRAUKSISTA JA -TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi • terveyskyla.fi • terveyskirjasto.fi
- thl.fi • kaypahoito.fi

TIETOA RAVINNOSTA:

- sydanmerkki.fi • syohyvaa.fi

SYDÄNLIITON VERKKOLUENTOJA:

- youtube.com/user/Sydanliitto
- sydan.fi/verkkoluennot

SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT

- terveyskyla.fi/omapolku

TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi/testi/

KANSALAI SPALVELUT:

- 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 veren-

sokerin 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



sydän
TERVEYSMITTAUS

HINNASTO PIIRITOIMISTOLLA

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

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

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa virustilanteen salliessa:

YA Keskusta (Mannerheimintie 5, Helsinki)

YA Töölö (Mannerheimintie 96, Helsinki)

YA Malmi (Malminkaari 13–16, Helsinki)

YA Viikki (Viikintori 3, Helsinki)

YA Espoo Iso-Omena (Piispanilta 11, Espoo)

MIELITREENIT

Tervetuloa treenaamaan pienessä ryhmässä mielen taitoja, joita voit vahvistaa fyysisen kunnon tavoin. Voit osallistua yhtenä tai useampana kertana mielenkiintosi mukaan.

PÄIVÄ	KLO	TEEMA
16.11.	14.00–15.30	Kimmoisa mieli
23.11.	14.00–15.30	Vahvuuteni
30.11.	14.00–15.30	Tavoitteista totta

Tapaamiset järjestetään verkossa. Osallistumiseen tarvitsset toimivan sähköpostiosoitteen, nettiyhteyden sekä älylaitteen tai tietokoneen. Tule rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä:

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

Lisätietoja: Marika Vänskä
marika.vanska@sydanliitto.fi tai p. 040 723 4320



KYSY ASIAANTUNTIJALTA TAPAAMISET

Tule tapaamaan sydänsairauksien asiantuntijoita omalta kotisohvaltasi. Jokaisella kerralla alustus aiheeseen, minkä jälkeen on runsaasti aikaa kysymyksille.

- 7.9. KLO 17.00–18.00 KYSY ETEISVÄRINÄSTÄ**
Kardiologi Mika Lehto
- 6.10. KLO 15.00–16.00 KYSY VERENPAINEESTA**
sairaanhoitaja ravitsemusasiantuntija
Marika Vänskä
- 28.10. KLO 17.00–18.00 KYSY SYDÄNINFARKTISTA**
kardiologi
- 18.11. KLO 15.00–16.00 KYSY RAVINNON RASVOISTA**
sairaanhoitaja ravitsemusasiantuntija
Marika Vänskä

Tapaamiset järjestetään verkossa.
Ilmoittaudu tapaamista edeltävään päivään mennessä.

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

Lisätietoja ryhmistä: Päivi Ronkainen p. 044 288 4393

PULSSIBIILI

-eteisvärinäkierue

Tule kysymään rytmihäiriöistä terveysalan ammattilaisilta ja oppimaan eteisvärinästä elektronisen pulssikäden avulla. Auton sisällä voidaan tarvittaessa ottaa myös pika-EKG.

LA 21.8.	KLO 9–16	Vantaa (Tikkurilan uusi tori, Vantaanaukio)
TI 24.8.	KLO 10–13	Tuusula (Hyrylän tori, Hyrylän tie 15)
TI 24.8.	KLO 14–16	Tuusula (Jokelan Kotikirkon P-paikka, Keskustie 2)
KE 25.8.	KLO 13–17.30	Lohja (Tori, Kalevankatu 3)
TO 26.8.	KLO 12–15	Järvenpää (Tori, Järnefeltinkatu 1)
PE 27.8.	KLO 9–13	Karkkila (Tori, Harjukatu 2–4)
TI 31.8.	KLO 11–13	Vantaa (Myyrmäki, Paalutori)
KE 1.9.	KLO 10–12	Tammisaari (Tori, Kustaa Vaasan katu)
KE 1.9.	KLO 13–15	Karjaa (Matkailukeskus, Ratakatu 52)
KE 1.9.	KLO 17–19	Hanko (K-supermarketin P-paikka, Rewellinkatu 2)
TO 2.9.	KLO 10–12	Nurmijärvi (Kirkonkylän tori, Punamullantie 3)
TO 2.9.	KLO 13–15	Nurmijärvi (Rajamäki, Kauppakeskus Lähteen tori, Kiljavantie 5)
MA 6.9.	KLO 13–16	Kerava (Kirjaston aukio, Paasikivenkatu 12)
KE 8.9.	KLO 11–14	Helsinki (Vuosaari, Mosaiikkitori)
KE 8.9.	KLO 15–18	Helsinki (Malmi, Ala-Malmin tori)
TO 9.9.	KLO 10–13	Hyvinkää (Kauppatori)
MA 13.9.	KLO 11–14	Espoo (Leppävaara, Sellon Viaporintori)
MA 13.9.	KLO 15–18	Espoo (Matinkylä, Ison Omenan pääovea vastapäätä)
TI 14.9.	KLO 11–13	Kirkkonummi (Prisman P-paikka, Munkinmäentie 29)
TI 14.9.	KLO 15–17	Kirkkonummi (Veikkola, Koskentori)
KE 15.9.	KLO 14–17	Mäntsälä (Kapinatori, Huvitie 4)
TO 16.9.	KLO 12–14	Vihti (Nummelan tori, Pisteensaari)
PE 17.9.	KLO 10–13	Porvoo (Tori, Rauhankatu 22)
PE 17.9.	KLO 14–16	Loviisa (Tori, Brandensteininkatu)

Lisätietoja kiertueesta: paivi.ronkainen@sydanliitto.fi



sydän
tekee hyvää

sydän
tekee hyvää

**Hyvinkään
Sydänyhdistys ry**





PopUp Prismassa.

Koronapandemian kolmas aalto levisi kevään aikana ja kaikki sydänyhdistyksen tilaisuudet peruttiin, paitsi digitaaliset luennot, PopUp-tapahtuma ja Metsä-konsertti. Hallinnon toiminta pystyttiin turvaamaan, ja kevätkokouskin pidettiin ulkotiloissa kauniin sään vallitessa. Sydänpiirin kanssa on pidetty Teamsin välityksellä yhdistysten välisiä palavereita. Hieman digiloikkaakin. Samoin kotisivut uudistettiin touko-kesäkuussa. Uudet osoitteet tulivat sen jälkeen käyttöön.

Olemme valmistelleet syksyn ohjelman siinä toivossa, että epidemia laantuu kesän aikana kuten aiemminkin. Onneksi rokotukset ovat edenneet niin hyvin, että yli 16-vuotiaiden rokotuskattavuus on heinäkuussa 70 %, minkä pitäisi hillitä epidemian uudelleenkihtymistä. Sydänkerho aloittaa syyskuun 7. päivänä Hyvinkään Seurakuntakeskuksessa, osoitteessa Hämeenkatu 16 ja jatkaa joka toinen tiistai klo 12–14. Sydäntukiasema aukeaa ke 15.9. klo 17–19 Onnensillassa, osoitteessa

Siltakatu 6. Jatkamme sydänterveysten edistämistä, elintapaohjausta ja voimavarojen vahvistamista tavoitteena hyvä elämä sairaudesta huolimatta. Pidämme huolta jäsenistämme ja autamme toteuttamaan elintapamuutoksia. Kulttuurikerhon tapahtumia on joitakin varattu. Tapahtumien järjestäjät huomioivat koronan aiheuttamat rajoitukset. Samoin kuntosali aukeaa, jos tilanne sen sallii. Ulkoliikuntakerho aloittaa hyvissä ajoin kesän loputtua. Ulkonaliikukumiskieltoahan ei ole ollut koko epidemian aikana, joten kaikki liikkumaan ja pitämään huolta kunnostaan. Hyvinkään Sydänyhdistys täyttää vuonna 2022 täydet 50 vuotta ja hallitus on aloittanut juhlan suunnittelun. Jäsenet voivat tehdä myös ehdotuksia juhlan vietosta. Juhlahan on meidän kaikkien yhteinen. Kaikille hallituksen jäsenille voi soittaa, myös muissa asioissa. Pidetään huolta toisistamme ja jaksetaan vielä hetki.

Sydämellisin terveisin,
Lahja Perttula

Hyvinkään Sydänyhdistys



Metsäkonsertti Latumiilun majalla.

Tapahtumakalenteri syksy 2021

Sydäntukiasema parittomina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19 Onnensillassa, Siltakatu 6. Alkaa ke 15.9.

Sydänkerho parillisina viikkoina tiistaisin klo 12–14 Hyvinkään Seurakuntakeskuksessa, Hämeenkatu 16. Alkaa ti 7.9.

Ulkoliikuntakerho parittomina viikkoina tiistaisin klo 10, kokoontuminen kirjaston edessä. Alkaa ti 14.9.

Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Kuntosali Lepovillassa, Torikatu 10, syyskuun alusta keskiviikkoisin klo 14, ohjaaja Erja Nikander. Maksullinen.

Kulttuurisia sydämelle -kerhon tilaisuudet ovat maksullisia ja avoimia kaikille. Kehittyvä koronatilanne voi vaikuttaa yhdistyksen järjestämään toimintaan. Seuraattehan tiedotusta yhdistyksen toiminnasta kotisivuilla ja paikallislehdissä.

SYYSKUU

ti 7.9. klo 12–14 Sydänkerho, musisointia, kahvit, arpajaiset.

to 9.9. klo 10–13 Pulssemi-eteisvärinäkierue Hyvinkään torilla. Osallistujien on mahdollista harjoitella pulssin tunnustelua ja saada tietoa rytmihäiriöistä. Lisäksi osallistujalla on mahdollista ottaa auton sisällä pika-EKG epäiltäessä rytmihäiriötä.



Ornitologit Hyvinkään Sveitsissä.

ti 14.9. klo 10 Ulkoliikuntakerho aloittaa.

ke 15.9. klo 17–19 Sydäntukiasema, Terveysmittauksia. Kolesterolimittaus 5 €, mittaajana terveydenhoitaja Susanna Rytönen Etelä-Suomen Sydänpiiristä. Tervetuloa myös työikäiset.

ti 21.9. klo 12–14 Sydänkerho, musisointia, kahvit, arpajaiset.

ke 29.9. klo 17–19 Sydäntukiasema, Helle, sauna ja avanto. Ääriämpöjen vaikutus sydänterveyteen. Terveysneuvoja Susanna Rytönen Etelä-Suomen Sydänpiiristä.

LOKAKUU

ti 5.10. klo 12–14 Sydänkerho, mahdollisesti tuolijumppaa, kahvit, arpajaiset.

ke 13.10. klo 17–19 Sydäntukiasema, Sydänpotilaan suun terveys ja hammashoito. Suuhygienisti AMK Pirkko Vehkakoski Keusotesta.

ti 19.10. klo 12–14 Sydänkerho, musisointia, mahdollisesti tuolijumppaa, kahvit, arpajaiset.

ke 27.10. klo 17–19 Sydäntukiasema, Kansalainen kolesteroliviidakossa. Vehkojan apteekin proviisori Mervi Niemi.

la 30.10. klo 13 Lahden kaupunginteatterissa Molièren Saituri, railakas esitys nuorin voimin. Varattu 40 lippua, joista 20 yhden hengen ja 20 kahden hengen vierekkäisiä paikkoja. Liput riveiltä 8, 9, 10, 11 ja 12. Turvavälit otettu huomioon. Liput ja väliaikatarjoilu 37 €, jos vähintään 30 lähtijää. Yhdistys maksaa bussin. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Marjatalle 1.10. mennessä, jolloin liput maksettava. Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 11.15, Raittiustalo klo 11.20, Kirkon pysäkki klo 11.30 ja Linjala 11.35.

MARRASKUU

ti 2.11. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumppaa, musisointia, kahvit, arpajaiset.

ke 10.11. klo 17–19 Sydäntukiasema, Infektiosairaudet sydänpotilaalla. (HUOM! Seurakuntakeskuksessa) Infektiolääkäri Maarit Helén Hyvinkään sairaalasta.

ti 16.11. klo 12–14 Sydänkerho, mahdollisesti tuolijumppaa, kahvit, arpajaiset.

ti 16.11. klo 13.30–14 yhdistyksen syyskokous pidetään välittömästi Sydänkerhon jälkeen Seurakuntakeskuksessa.

ti 23.11. klo 19 Marrasklassikko, sinfoniakonsertti Hyvinkääsalissa. Etkot teatterikahvila Intermezzossa klo 17.30, Tuomas Pirilä ja Charlotta Kivistö pitävät teosesittelyn. Varattu 30 lippua, hinta 20 €. Etkojen tarjoilun jokainen ostaa lämpiön kassalta. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Liisalle 30.10. mennessä.

ke 24.11. klo 17–19 Sydäntukiasema, Vertais-tuen kehittäminen. Järjestökoordinaattori Senja Liikonen OLKA-Hyvinkäästä.

ti 30.11. klo 12–14 Sydänkerho, musisointia, kahvit, arpajaiset.



Pyöräilijät lähdössä metsäkonserttiin.

JOULUKUU

ke 8.12. klo 16 Ohjelmallinen Pikkujoulu Ravintola Harlekiinissa.

KULTTUURIA SYDÄMELLE -KERHON SYYSKAUSI 2021

Kaikki Kulttuurisa sydämelle -kerhon järjestämät tilaisuudet maksetaan Hyvinkään Sydänyhdistyksen tilille, ellei toisin mainita. Tili FI46 1029 5000 2590 89 ja viite on aina 77787. Tiedustelut ja ilmoittautumiset, Marjatta puh. 040 749 2982 tai Liisa puh. 040 751 6348.

TAMMIKUU 2022

ti 11.1.2022 Sydänkerhon toiminta alkaa.

ke 19.1.2022 Sydäntukiaseman toiminta alkaa.

Tammikuussa ilmestyy Sydänyhdistyksen toiminta-tiedote ja siinä on kevään ohjelma ym. Yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista tiedotetaan lauantaisin Aamupostin ja keskiviikkoisin Aamuposti Viikko-lehtien Yhdistykset-palstoilla sekä netissä. Yhdistyksen kokonaisjäsenmaksu v. 2021 on 22 €.

Sydänliiton adresseja onnitteluihin ja suuruun 10 € hintaan ostettavissa kerhojen kokoontumisissa ja Eila Raitalalta puh. 0400 480 395. Yhdistyksen sydändigineuvojat opastavat tarvittaessa, Liisa puh. 040 751 6348, Marja-Terttu puh. 040 772 0523. Opastus on maksutonta ja henkilökohtaista.

Hyvinkään Sydänyhdistys



Metsäkaltevan puisto.

Hyvinkään Sydänyhdistys

Yhteystietoja v. 2021

Lahja Perttula
puheenjohtaja, Sydäntukiasema
040 527 0039
lahja.perttula@pp.inet.fi

Liisa Sillanmikko
varapuheenjohtaja,
Sydäntukiasema, digineuvoja
040 751 6348
liisa.sillanmikko@gmail.com

Marjatta Toivonen
sihteeri, järjestöasiat, Kulttuurikerho
040 749 2982
marjatta.toivonen@pp2.inet.fi

Eila Raitala
rahastonhoitaja,
Sydänkerhon vetäjä, adressit
0400 480 395
eila.raitala@pp1.inet.fi

Erna Vuorinen
Sydänkerhon vetäjä, Hyvinkään
Yhdistykset ry:n hallituksen jäsen
0400 232 384
erna.vuorinen@outlook.com

Tuula Lehtimäki
liikuntavastaava
040 535 0003
tuula.lehtimaki@saunalahti.fi

Marja-Terttu Karjanmaa
nettisivut, jäsen sihteeri,
yhteydenpito sairaalaan, digineuvoja
040 772 0523
marjaterttu.karjanmaa@gmail.com

Marja-Leena Eerikäinen
retki- ja teatterimatkat, pikkujoulu
040 519 1798
marjaleena.eerikainen@gmail.com

Maija Oinonen
tuolijumppaohjaaja
050 563 2646

Aune Nuutinen
vertaistukihenkilö
040 582 4575
aunenuutinen6@gmail.com

Ritva Ryhänen
sh, terveyskeskuksen sydänyhdyshenkilö
ritva.ryhanen@keusote.fi

NETTISIVUT

www.sydan.fi/hyvinkaa
www.sydan.fi/etelasuomi
www.sydanliitto.fi

Hyvinkään Sydänyhdistys



Syyspihlaja Kytäjänjärvellä

HYVINKÄÄN SYDÄNYHDISTYS

Tervetuloa mukaan sydänyhdistyksemme monipuoliseen toimintaan sekä vanhat että uudet jäsenet. Olemme vireä yhdistys, johon kuuluu noin 400 jäsentä. Pyrimme edistämään terveitä elämäntapoja sekä ennaltaehkäisemään sydän- ja verisuonitautoja. Tuemme jo sairastuneita tarjoamalla tietoa ja vertaistukea. Tavoitteenamme on jäsenten kokonaisvaltain hyvinvointi ja terveys. Yhdistyksemme arvot ovat ihmisläheisyys, ihmisarvon kunnioittaminen, sydänterveyden ja elämänlaadun parantaminen, vapaaehtoistoiminnan arvostaminen ja yhteistyöhalukkuus. Haluamme olla tukena ja apuna jäsenillemme elämän eri tilanteissa.

Sydäntukiasemalla voit kuunnella asiantuntijoiden luentoja sydänterveydestä, sairauksista ja terveellisestä ruokavaliosta sekä liikunnan merkityksestä terveyteen. Ennalta ilmoitettuna aikana mittaamme mm. verenpainetta, pulssia,

vyötärön ympärystä jne. Sydänkerhon toiminta on vapaamuotoista, voit tulla sinne tapaamaan ystäviä ja kokemaan yhteisöllisyyttä. Toki sielläkin on ohjelmaa mm. tuolijumppaa, alustuksia, keskustelua ja mukavaa yhdessäoloa.

Kulttuuria Sydämelle -kerhon mukana voit osallistua matkoille, retkille ja kulttuuritapahtumiin. Kerhon ohjelma on varsin monipuolinen ja runsas. Kerhoissa saat ensikäden tietoa tulevista tilaisuuksista, aikatauluista, ilmoittautumisesta jne.

Sydänyhdistyksen hallitukseen kuuluu 9 jäsentä ja kaksi varajäsentä v. 2021. Lahja Perttula pj, Liisa Sillanmikko varapj, Marjatta Toivonen sihteeri, Eila Raitala rahastonhoitaja, Anitta Ahokas, Marja-Leena Eerikäinen, Niina Elo-Korpisaari, Marja-Terttu Karjanmaa, Tuula Lehtimäki, Terttu Tuominen ja Salme Väliiviita-Jokirinne.

Lämmin kiitos kaikille vapaaehtoisille tähän arvokkaaseen toimintaan osallistumisesta.

Valokuvat: Lahja ja Jouko Perttula, Liisa Sillanmikko ja Salme Väliiviita-Jokirinne.
Etusivun kuva Ruska Perttulan kentän laidalla.

Hyvinkään Sydänyhdistys



Harrastuksena sydänyhdistystoiminta

Kaipaatko uutta harrastusta hyvässä porukassa? Sydänyhdistykset toimivat pääasiassa vapaaehtoisvoimin ja toiminnassa on aina mausteena tekijöidensä kiinnostuksen kohteet. Tahtoisitko sinä toteuttaa itseäsi sydäntyössä? Vaihtoehtoja on paljon: voisitko sinä toimia yhdistyksen sihteerinä hallinnollisia asioita hoidellen, tiedotustehtävissä www-sivuja päivittäen, sydämgineuvojana sähköisiin terveyspalveluihin opastaen, vertaistukihenkilönä kuunnellen ja omia kokemuksia jakaa, kahvinkeittäjänä yhdistyksen kerhossa, kenties kerhon ohjaajana, liikuntaryhmän vetäjänä tai hallituksen jäsenenä toimintaa ideoiden? Mahdollisuuksia on monia! Vapaaehtoisten tukena ovat aina sydämpiirin ammattilaiset. Kysy lisää lähimmästä sydänyhdistyksestäsi!

Sydänyhdistysten vapaaehtoisille tarjotut koulutukset ovat sivulla <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/koulutukset/koulutuskalenteri>

Syksyn 2021 tarjonnassa mm:

Sydänliiton ruoka- ja liikuntatreffit

Lauantai 9.10.2021 – Lappeenranta

Sydänliiton liikuntatreffit

Lauantai 18.9.2021 – verkkokoulutus

Sydänliiton ruokatreffit

Lauantai 23.10.2021 – Seinäjoki

Lauantai 20.11.2021 – verkkokoulutus (teemana ruokatarjoilu)

Sydänliiton vertaistukihenkilökoulutukset

1.–2.10. Siilinjärvi, Kunnonpaikka

26.10., 2.11. ja 9.11. – verkkokoulutus

19.–20.11. Nastola, Liikuntakeskus Pajulahti

Tule mukaan toimintaamme!

Yhdessä alueemme yhdistysten kanssa tarjoamme tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.



Tiedot ajan tasalle

Koronan myötä viestintämme siirtyi entistä enemmän sähköiseksi. Tiedot tapahtumista ja erityisesti niiden muutoksista kulkevat nopeasti sähköpostilla tai tekstiviestillä. Ovathan sinun yhteystietosi ajan tasalla? Voit tarkistaa tieto-

si tai tehdä muutoksia osoitteessa <https://sydan.fi/tule-mukaan/palvelut-jasenille/> tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen jasenpalvelu@sydanliitto.fi tai soittamalla arkisin klo 9–16 numeroon 09 752 7521.

Sydänjärjestöjen www-sivut uudistuivat

Sydänyhteisön www-sivut siirtyivät sydan.fi -portaalin alle. Sivuilta on nyt entistä helpompi löytää tietoa sekä itseä kiinnostavat tapahtumat. Osoite määrittyy www.sydan.fi -osoitteen pohjalta organisaation nimen mukaan. Esim. Etelä-Suomen Sydänpiirin sivujen osoite on sydan.fi/etelasuomi, Hyvinkään Sydänyhdistyksen osoite sydan.fi/hyvinkaa.jne.

Verkkosivujen tiedotusta täydennetään sosiaalisen median kanavilla ja yhä edelleen Sydän-lehti kolahtaa postilaatikkoon neljä kertaa vuodessa. Tämä nyt lukemasi tiedote ilmestyy vuoden alussa ja syksyn alussa, joten pelkästään sähköisen viestintäkulun varassa emme ole. Tieto on tehty jaettavaksi, kerro ihmeessä myös kaiverillesi sydänyhteisön viestintäkanavista.

Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

Hannele von Konow-Louko
puh. +358 44 500 6121
aurinkorannikko@sydan.fi
www.sydan.fi/aurinkorannikko
Facebook: Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo (27 €)

Toiminnanjohtaja

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

Hjärtföreningen i Hangö

Hangon Sydänyhdistys (17 €)

Sihteerit

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

Helsingin Poliisilaitoksen Sydänyhdistys (22 €)

Sihteerit

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

Helsingin Sydänkuntoutus (27 €)

Kuntoutuspäällikkö

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

Helsingin Sydänyhdistys (27 €)

Sihteerit

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

Hyvinkään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Järvenpään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Karkkilan Seudun Sydänyhdistys

(20 €)

Puheenjohtaja

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

Keravan Sydänyhdistys (20 €)

Puheenjohtaja

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

**Kirkkonummen-Siuntion
Sydänyhdistys Kyrkslätt-Sjundeå
Hjärtförening (20 €)**

Varapuheenjohtaja

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

Lohjan Sydän (23 €)

Puheenjohtaja

Raimo Friberg
puh. 0400 737 104
pj@lohjansydan.fi
www.sydan.fi/lohja
Facebook: Lohjan Sydän ry

Mäntsälän Sydänyhdistys (21,50 €)

Puheenjohtaja

Reijo Tilvis
puh. 0400 698 575
reijotilvis@gmail.com
www.sydan.fi/mantsala
Facebook: Mäntsälän Sydänyhdistys ry

Nurmijärven Sydänyhdistys (22 €)

Sihteeri

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

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

Puheenjohtaja

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

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

Puheenjohtaja

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

Tuusulan Sydänyhdistys ry (20 €)

Puheenjohtaja

Riitta Ristolainen
puh. 045 273 3801
riitta.ristolainen@fimnet.fi
www.sydan.fi/tuusula

Vantaan Sydän (26 €)

Sihteeri

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

Vihdin Sydänyhdistys (18 €)

Puheenjohtaja

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

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Jäsenmaksu

Sydänyhdistyksen jäsenmaksun rakenne vuonna 2021

1. Sydänliiton osuus 9 € / varsinainen jäsen tai 3 € / toissijainen jäsen (= perheenjäsen tai kaksi jäsenyyttä sydänyhteisössä)
2. Sydänpiirin osuus 6 €
3. Yhdistyksen osuus vaihtelee yhdistyksittäin, minkä vuoksi jäsenmaksu on 17–27 € varsinaiselta jäseneltä. Toissijaisen jäsenen jäsenmaksu on edullisempi, koska jäsenyyteen ei sisälly Sydän-lehteä.

Tule mukaan Sydänyhdistykseen!

sydän
tekee hyvää

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

Jäsenenä saat seuraavia etuja

- saat osallistua sydänyhdistyksen ja piirin toimintaan,
- saat tärkeää tietoa sydänterveystiestä,
- saat Sydän-lehden 4 kertaa vuodessa,
- saat toimintaesitteen 2 kertaa vuodessa,
- saat alennuksia matkoista ja majoittumisista, <https://sydan.fi/sydanliitto/jasenedut/> ja
- voit toimia vapaaehtoisena, jolloin pääset parhaiten vaikuttamaan toiminnan sisältöön.

Liity jäseneksi netissä: <https://sydan.fi/tule-mukaan/liity-jaseneksi/>
tai täytä tämä lomake ja pistä postiin!

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

Jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin ja on 17–27 € varsinaiselta jäseneltä.

Lisätietoa yhdistysten jäsenmaksuista löydät sivulta 9–10.

www.sydan.fi/etelasuomi

www.facebook.com/etelasuomensydanpiiri

Liity jäseneksi (jäseneksi liittymislomake)




Sukunimi		Henkilötunnus tai syntymäaika	
Etunimet (kutsumanimi alleviivattava)		Kieli <input type="checkbox"/> Suomi <input type="checkbox"/> Ruotsi	
Lähiosoite			
Postinumero	Postitoimipaikka	Kunta	
Puhelin	Sähköposti		
Päiväys	Allekirjoitus		
Sydänpiirin nimi			
Sydänyhdistyksen nimi			
<input type="checkbox"/> Minulle ei saa lähettää Suomen Sydänliiton kampanjapostia Sydänliitto ei luovuta jäsentietoja ulkopuolisille.			

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

Mobiilijäsenkorttisi on aina mukana!

Lataa älypuhelimeesi mobiilijäsenkortti puhelimesi sovelluskaupasta ja jäsenkortti kulkee mukana, missä ikinä liikutkaan. Pysyt ajan tasalla yhdistyksesi uutisista ja mielenkiintoisista tapahtumista sekä tarkistat jäsenetusi vaivattomasti.

Mobiilijäsenkortin lataaminen

1. Siirry älypuhelimiesi sovelluskauppaan. Kaupan nimi on joko Google Play tai App Store puhelimen käyttöjärjestelmästä riippuen.
2. Käynnistä haku  ja etsi sanalla **sydäneliitto**.
3. Lataa ja asenna sovellus puhelimeesi.
4. Käynnistä sovellus ja kirjaudu sisään. Käyttäjätunnus on jäsennumerosi ja salasana on postinumerosi.
5. Käytä ja iloitse helpoudesta.



Suomen
Sydäneliitto
maksaa postimaksun

Suomen Sydäneliitto

Sopimus 5002679

00003 VASTAUSLÄHETYS

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

Entisen Uudenmaan läänin alueella toimii 20 paikallista sydänyhdistystä, joiden taustatukena toimii Etelä-Suomen Sydänpiiri ry.

Sydänpiirin toiminnan ydin on alueen sydänyhdistysten vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnassa, sydänterveystyön edistäminen sekä sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen.

Käytännössä tuemme sydänyhdistyksiä mm. yhdistysvapaaehtoisia ja vertaistukijoita kouluttamalla, toimimalla asiantuntijoina yhdistysten tilaisuuksissa, tukemalla yhdistysten viestintää sekä

avustamalla tapahtumajärjestelyissä. Lisäksi järjestämme alueellamme Suomen Sydänliiton kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme Sydän Terveysmitauksia ja edistämme erillisellä avustuksella helsinkiläisten sydänterveystyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiste, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen ja yhdistysten palveluiden pariin.

Tule mukaan sydänyhdistykseen, jäseneksi, vapaaehtoiseksi toiminnan toteuttajaksi tai vertaistukihenkilöksi. Jokainen ihminen on meille tärkeä. ❤️

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi

www.sydan.fi/etelasuomi

www.facebook.com/etelasuomensydanpiiri

Etelä-Suomen Sydänpiirin piirihallitus:

puheenjohtaja

Eero Salo

Vantaan Sydän ry
kanalanmaki@gmail.com

Sirkka Ekola

asiantuntijajäsen/HUS
sirkka.ekola@hus.fi

Marjatta Kuusela

Helsingin Sydänyhdistys ry
marjatta.kuusela@kolumbus.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

Sirpa Nietoksela-Budanec

Espoon Sydänyhdistys ry
sirpa.nietoksela@gmail.com

Katri Poutala

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
katri.poutala@hus.fi

Seppo Sulasalmi

Vantaan Sydän ry
seppo.sulasalmi@saunalahti.fi

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: vertaistuki,
yhteistyö terveydenhuoltoon)
marika.vanska@sydanliitto.fi
puh. 040 723 4320

Susanna Rytönen

Sydänpistekoordinaattori
(asiakasohjaus)
susanna.rytkonen@sydanliitto.fi
puh. 050 505 4384

Heli Vienonen

(ma-ti, muulloin opintovapaalla)
terveydenhoitaja (Sydändigineuvonta-
hanke, Sydänliiton kurssit)
heli.vienonen@sydanliitto.fi
puh. 040 864 9954

Elina Peltola

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

Heli Perkiömäki

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

Kimmo Tolsa

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

Satu Nurmi

terveysmittaaja
(vain apteekkimittaukset)

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry
Olttermannintie 8, 00620 Helsinki
p. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi
www.sydan.fi/etelasuomi
www.facebook.com/etelasuomensydanpiiri
Instagram: Etelä-Suomen Sydänpiiri

Sydänpisteeltä tietoa ja tukea

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



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

Sydänpiste on auki Sydänpoliklinikan asiakkaille.
Muita palvelemme puhelimitse ja sähköpostitse.

HUS 

sydän.fi

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



HYVINKÄÄN SYDÄNYHDISTYS RY

Yhdistyksen yhteystiedot:

Puheenjohtaja

Lahja Perttula
lahja.perttula@pp.inet.fi
040 527 0039

Varapuheenjohtaja

Liisa Sillanmikko
liisa.sillanmikko@gmail.com
040 751 6348

Sihteeri

Marjatta Toivonen
marjatta.toivonen@pp2.inet.fi
040 749 2982

Rahastonhoitaja

Eila Raitala
eila.raitala@pp1.inet.fi
0400 480 395

www.sydan.fi/hyvinkaa

Hyvinkään Sydänyhdistys järjestää yleisöluentoja ja on mukana terveyteen liittyvissä tapahtumissa sekä messuilla. Tavoitteena on sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy sekä sairastavuuden vähentäminen. Sydänkerhon ja Sydäntukiaseman tapaamiset ovat maksuttomia ja avoimia kaikille. Kulttuurista Sydämelle - kerho on myös avoin kaikille. Osallistumismaksun kerhon tilaisuuksiin jokainen maksaa itse. Yhdistys järjestää myös liikuntakerhoja.

sydän
tekee hyvää

www.sydan.fi/etelasuomi