

Hyvinkään Sydänyhdistys ry



TOIMINTA
SYKSY 2022



Sisällys

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



SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT SYKSY 2022



LUENNOT AINA KLO 18–19
sydan.fi/verkkoluennot

TI 16.8. Omannäköistä hyvinvointia perheille

TI 6.9. Lämpäviat

TI 20.9. Naisen terveys

TI 11.10. Elvytys ja sydäniskurin käyttö

TI 8.11. Luovat menetelmät toipumisen tukena

 **SYDÄNLIITTO**

Hae mukaan sydänkurssille!



Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Ryhmämuotoisilla kurseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Ammattitaitoiset kurssinvetäjät ja koulutetut vertaistukihenkilöt ovat tukenasi kurseilla. Kurseja on kolme erilaista: Elämää sydänsairauden kanssa, Voi hyvin sekä Rohkeutta liikkumiseen.

SYKSYN 2022 SYDÄNKURSSIEN AJANKOHDAT, TEEMAT JA KURSSIPAIKAT

Huom! samanaikaisesti kaksi tai kolme kurssia

12.–14.9. Voi hyvin (työikäiset) ja Rohkeutta liikkumiseen (työikäiset)

Imatran kylpylä

3.–5.10. Elämää sydänsairauden kanssa ja Voi hyvin *Backbyn kartano*

17.–19.10. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Hotelli Nuuksio

7.–9.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Imatran kylpylä

10.–12.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Imatran kylpylä

21.–23.11. Elämää sydänsairauden kanssa, Voi hyvin ja Rohkeutta liikkumiseen

Hotelli Nuuksio

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

Lisätiedot ja hakulomake: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

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





Kurssit vähävaraisille sydänsairaille Hotelli Nuuksiossa

Onko sinulla jokin sydänsairaus ja syystä tai toisesta juuri nyt haastava taloudellinen tilanne? Sydänliitto järjestää kohdennetusti maksuttomia sydänkursseja myös vähävaraisille henkilöille. Kurssit järjestetään luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa. Kurssilla pääset kokeilemaan sydänterveellisiä liikkumismuotoja, kokkailemaan keittiömestarin opastamana sydänterveellistä ruokaa ja kuulet erilaisista keinoista hyvinvointisi tueksi.

19.–21.9. Sydänkurssi vähävaraisille yksin osallistuville

1.–3.11. Sydänkurssi vähävaraisille ja läheisille

Majoitus kahden hengen huoneessa ja täyshoitoruokailut ovat maksuttomia. Mikäli haluat yhden hengen huoneen, maksat itse erotuksen huoneiden hinnassa. Matkakustannukset kurssipaikalle korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan ja matkajärjestelyissä autetaan. Kurssit toteutetaan lahjoitusvaroin.

Lisätiedot ja hakulomake: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

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





Oletko sairastunut
sydänsairauteen lähiaikoina?
Kaipaisitko vertaistuellista
keskustelua ja tukea omahoitoon?

SYDÄNRYHMÄSSÄ pääset käsittelemään sairastumisen herättämiä tunteita ja ajatuksia mm. kirjoittamisen, musiikin ja askartelun avulla. Keskustelemme myös liikunnasta, ravitsemuksesta ja turvallisesta lääkehoidosta. Ohjaajana toimii sydänhoitaja yhdessä koulutetun vertaistukijan kanssa.

Syksyn ensimmäinen Sydänryhmä

To 22.9., 29.9., 6.10. ja 13.10. klo 16–18
Ilmoittautuminen viimeistään 14.9.

Syksyn toinen Sydänryhmä

Ti 1.11., 8.11., 15.11. ja 22.11. klo 16–18
Ilmoittautuminen viimeistään 24.10.

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



SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

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

TYÖIKÄISTEN TAPAAMINEN

TO 15.9. KLO 18–19.30 Oltermannikeskus (Oltermannintie 8, Hki)
KE 26.10. KLO 18–19.30 Teamsin välityksellä, ilmoittaudu
sydan.fi/etelasuomi/uutinen/tyoikaiset

RYTMIRYHMÄ

Rytmihäiriötä sairastaville
MAANANTAISIN KLO 17–18.30
Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki), kokoustila Mude
12.9. ja 10.10.

TAHDISTINRYHMÄ

Henkilöille, joilla on sydämen tahdistin
MAANANTAISIN KLO 17–18.30
Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki), kokoustila Mude
26.9. ja 24.10.

LISÄTIETOA:

Työikäisten tapaaminen: vertaistukihenkilö Martti p. 040 716 4128
tai Virva p. 050 302 0102

Rytmiryhmä: vertaistukihenkilö Ritva Kokonmäki p. 050 573 5459

Tahdistinryhmä: vertaistukihenkilö Eino Päivärinta p. 050 524 9732

LÖYDÄ OMA TUKIJASI

Etsi vertaistukihenkilö -hakupalvelusta löydät
koulutetun vertaistukihenkilön läheltä tai kaukaa.

sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku

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

**Et ole yksin sydänsairauden kanssa
– vertaistukijat odottavat yhteydenottoasi!**





SYDÄNTERVEYTTÄ NETISTÄ

**Luotettavaa terveystietoa verkossa.
Löydä vinkkejä omahoitosi tueksi.**

TIETOA SYDÄNSAIRAUKSISTA JA -TERVEYDESTÄ:

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

TIETOA RAVINNOSTA:

- sydanmerkki.fi • syohyvaa.fi

SYDÄNLIITON VERKKOLUENTOJA:

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

SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT

- omaolo.fi • terveyskyla.fi/omapolku

TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi/testit

KANSALAISSPÄLVELUT:

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

Sydänpiirin terveysneuvonta- ja mittaus toiminta

Tunne arvosi – mittautu ne säännöllisesti!

Etelä-Suomen Sydänpiiri toteuttaa terveysneuvontaa ja maksullisia terveysmittauksia apteekkeissa, tapahtumissa sekä tilauksesta työpaikoilla. Mittaukset tehdään sormenpäästä otettavista verinäytteistä ja tulokset saa heti mukaan. Mittaustilanteissa noudatetaan hygieenisia varotoimia.

Mittauksiin sisältyy aina yksilökohtainen sydänterveyteen liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittely (Kol, HDL, LDL, Trigly) vaatii 10 tunnin paaston ja verensokerin mittaus 2 tunnin paaston. Mittaukset tarjotaan jäsenhintaan jäsenille vain Sydänpiirin toimistossa (Oltermannintie 8, Helsinki). Tiedustelut ja ajanvaraus Päivi Ronkaiselta puh. 044 288 4393 tai paivi.ronkainen@sydanliitto.fi

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

Ajantasaisen mittauskalenterin löydät verkkosivuilta sydan.fi/etelasuomi

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa virustilanteen salliessa:

Laajasalon apteekki	28.9. klo 9–15
YA/Iso omena	19.10. klo 9–13
YA/Keskusta	22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 8–14
YA/Malmi	13.9., 11.10., 15.11. ja 13.12. klo 9–15
YA/Töölö	7.9. ja 9.11. klo 8–13
YA/Viikki	6.9. ja 8.11. klo 8–12
Kampin palvelukeskus	2.9. ja 7.10. klo 10–13
Vuosaaren apteekki	22.11. klo 8–14

VERENPAINEKOULU

Kohonnut verenpaine on usein oireeton, muttei harmiton. Tule alentamaan yhdessä verenpainettasi!

Teamsissa klo 17.30–18.30

TI 13.9. Tunne arvosi

MA 19.9. Liike on lääke

TI 4.10. Syö paineesi alas

TI 25.10. Vain otettu lääke auttaa

TO 10.11. Nuku ja rentoudu

LISÄTIETOA: sydan.fi/etelasuomi/uutinen/verenpaine koulu

MAAILMAN SYDÄNPÄIVÄ 29.9.

KAUPPAKESKUS ITIKSESSÄ KLO 12–19

Verenpaineen, verensokerin ja sydänfilmin mittaus veloituksetta!

sydan.fi/etelasuomi/uutinen/sydanpaiva-itiksessä



ETEISVÄRINÄILTA

14.11. Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 b, Helsinki)

JUHLASALIN EDESSÄ 15.30–17.00

- Kertaa verenpaineen mittauksen tekniikkaa ja opi pulssin tunnustelun taito
- Mittautaa pika-EKG
- Tutustu sydänyhdistystoimintaan

LUENNOT JUHLASALISSA KLO 17.00–19.00

- Mittaa verenpaine, estä eteisvärinä / *kardiologi*
- Elämä eteisvärinän kanssa / *terveydenedistäjä*
- Sydämen tahdistimella eteisvärinä hallintaan / *kardiologi*

Tilaisuuteen voi osallistua myös verkon kautta.

Ilmoittaudu, saat osallistumislinkin

sydan.fi/etelasuomi/uutinen/eteisvarinailta

Vapaaehtoisen tarina

Jorma Huttunen on 74-vuotias Vantaan Sydän Ry:n vapaaehtoinen. Sydänyhdistykseen hän liittyi jo työelämässä ollessaan, mutta aktiiviseksi vapaaehtoiseksi hän on lähtenyt eläkkeelle jäätyään.

Jorma toimii muun muassa yhdistyksen varapuheenjohtajana, sydändigiopastajana ja vertaistukihenkilönä. Uusin aluevaltaus ovat puhelut uusille jäsenille. Puheluissa toivotetaan uudet jäsenet tervetulleeksi ja jutellaan siitä, minkälaista toimintaa he haluaisivat tähän yhdistykseen.

”Palaute tervetuliaispuheluihin on ollut valtavan myönteistä. Usein ihmiset ovat otettuja siitä, että yhdistyksessä huomioidaan heidät,” kertoo Jorma.

Mitä vapaaehtoistyö antaa sinulle itsellesi?

Se antaa suunnattomasti voimavaroja. Vertaistukijana olo on lempihommaani ja oikeastaan suurin syy, miksi lähdin sydänyhdistyksen toimintaan mukaan. Tuntuu erittäin hyvältä, että on onnistunut ja osannut puhua oikeista asioista.

Miten sydänyhdistyksen toimintaan voi lähteä mukaan?

Ensiksi pitää saada se kipinä lähteä mukaan toimintaan. Inspiraatiota kannattaa läheteä etsimään Sydänliiton sivuilta. Siellä voi lukea yhdistystoiminnasta ja katsoa olisiko siellä jotain, joka kiinnostaisi. Sen jälkeen kannattaa soittaa paikallisen sydänyhdistyksen hallituksen jäsenille. Yhdistyksissä on osaavia henkilöitä, jotka osaavat vastailla kysymyksiin, innostaa ja kertoa toiminnasta enemmän.

Terveisiä niille, jotka ovat kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminnasta saa niin hyvän mielen, että se on se kaikista isoin juttu.



Se on tärkeää hommaa ja siitä voi saada elämäänsä uutta sisältöä ja uusia ystäviä. Siinä sivussa saattaa huomaamatta korjata myös omia elämäntapojaan.

Valtaosa sydänyhdistystoiminnasta on sellaista, johon voi vaan tulla ja olla mukana kuten esimerkiksi luennot tai ulkoliikunta. Toimintaan voi lähteä pikkuhiljaa enemmän mukaan esimerkiksi apukäsiksi johonkin tapahtumaan. Vapaaehtoistoiminnan ei ole tarkoitus olla pakkopullaa.

Kannattaa siis tulla rohkeasti mukaan toimintaan. Me sydänyhdistyksessä olemme ihan tavallisia ihmisiä. Meitä voi lähestyä milloin vaan ja minkälaisesta asiasta tahansa. Voi kysyä ja jutella. Autamme kaikissa yhdistystoimintaan liittyvissä asioissa.



**Hyvinkään
Sydänyhdistys ry
50 vuotta**





Suuhygienistin luento

Hyvät Sydänystävät

Hyvinkään Sydänyhdistyksen 50-vuotisjuhla pidetään lokakuun 1. päivänä klo 14–17 Hyvinkään Kipinässä. Kaikki jäsenet ja yhteistyökumppanit ovat tervetulleita. Viereisen sivun kutsussa on ilmoittautumistiedot. Iloitaan yhdessä 50 vuoden taivalta!

Yhdistyksen perustivat Pentti Kupiainen, Terho Toivonen ja Seija Hillner 7.1.1972. Siis vain kolme henkilöä! He laativat Sopimuskirjan, jolla perustettiin yhdistys ja sille säännöt. Patentti- ja Rekisterihallitus hyväksyi säännöt 19.9.1972. Yhdistyksen nimeksi tuli tuolloin Hyvinkään Seudun Sydäntautiyhdistys ry. Näin pienestä toiminta on alkanut. Nyt tänä vuonna toukokuussa jäseniä oli 407. Koronakaan ei ole meitä lannistanut. Tästä osoituksena Hyvinkään Sydänyhdistyksen Kulttuurikerho sai Sydänliiton 500 euron arvoisen Kipinäpalkinnon. Sydänliitto jakoi kymmenelle eri yhdistykselle eri puolille maata kyseisen palkinnon.

Sydänyhdistyksen tavoitteet eivät ole muuttuneet näinä vuosina, vaan pidämme huolen jäsenistämme ja autamme elämään hyvää elämää sairaudesta huolimatta.

Samoin sydäntautien ennaltaehkäisyyn panostamme kaikin voimin. Seuraavilla sivuilla on tiedot syyskauden tapahtumista Sydäntukiasemalla, Sydänkerhossa ja Kulttuurikerhon tilaisuuksissa, sekä tiedot ohjatusta kuntosalista ja ulkoliikuntakerhosta. Tule mukaan! Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

Eri tilaisuuksissa on mukana myös vertaistukihenkilö. Muistatthän, että meille kaikille hallituksen jäsenille voi aina soittaa tai lähettää sähköpostia ongelmatilanteissa.

Kiitän hallitusta ja muita vapaaehtoisia tehdystä aktiivisesta sydäntyöstä. Ja meillähän on ollut ikimuistettavia tapahtumia. Samoin kiitos Onnensillan ja Seurakunnan tarjoamista kokoontumistiloista. Nyt lisäksi on käytettävissä Kipinän auditorio yleisluentojen pitoon. Kiitos myös asiantuntijoille, jotka ovat luennoineet eri tilaisuuksissa, ennen kaikkea Sydäntukiasemalla.

Tervetuloa 50-vuotisjuhliin!
Lahja Perttula
puheenjohtaja

Hyvinkään Sydänyhdistys

SYDÄNTYÖTÄ HYVINKÄÄLLÄ 50 VUOTTA

ARVOISA HYVINKÄÄN
SYDÄNYHDISTYKSEN JÄSEN
Olet sydämellisesti tervetullut
50-vuotisjuhlaamme

Hyvinkään Kipinässä Kenkätehtaankatu 1
lauantaina 1.10.2022 klo 14.00–17.00

Tilaisuudessa juhlaesitelmän pitää kardiologi Jyrki Lilleberg

- Musiikkiesityksiä
- Tervehdykset
- Juontajana Miia Maria Lahti
- Kahvitarjoilu

Yhdistyksen hallitus

Vain jäsenille. Ei pääsymaksua.

Osallistumisesta pyydämme ilmoittamaan 15.9.2022 mennessä
mieluummin sähköpostilla: marjatta.toivonen@pp2.inet.fi
tai liisa.sillanmikko@gmail.com

Marjatta 040 749 2982 tai Liisa 040 751 6348

Sisäänkäynti Vanhankirkonsillan puolelta.



HYVINKÄÄN
SYDÄNYHDISTYS RY



Sydänviikon tapahtuma kauppakeskus Willassa

Tapahumakalenteri syksy 2022

Sydäntukiasema parittomina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19 Onnensillassa, Siltakatu 6. Alkaa ke 14.9.

Sydänkerho parillisina viikkoina tiistaisin klo 12–14 Hyvinkään Seurakuntakeskuksessa, Hämeenkatu 16. Alkaa ti 6.9.

Ulkoliikuntakerho parittomina viikkoina tiistaisin klo 10, kokoontuminen kirjaston edessä. Alkaa ti 13.9.

Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Kuntosali Lepovillassa, Torikatu 10, keskiviikkoisin klo 14–15. Ohjaaja Erja Nikander. Alkaa 7.9. Maksullinen.

Kulttuuria sydämelle-kerhon tilaisuudet ovat maksullisia ja avoimia kaikille.

SYYSKUU

ti 6.9. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumppaa, musisointia, kahvit, arpajaiset.

ke 14.9. klo 17–19 Sydäntukiasema, mitaukset; verenpaine, kolesteroli ja keuhkoostumus.

ti 20.9. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumppaa, musisointia, kahvit, arpajaiset.

to 22.9. klo 13 Hyvinkään museokeskus Taika. Opastettu tutustumiskierros. Tarkeimmat tiedot Kulttuuria sydämelle-kerhon osiassa.

Hyvinkään Sydänyhdistys

LOKAKUU

la 1.10. klo 14–17 Yhdistyksen 50-vuotisjuhla Kipinässä Kenkätehtaankatu 1. Katso tarkemmat tiedot kutsusta.

ti 4.10. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumppaa, musisointia, kahvit, arpajaiset.

ke 12.10. klo 17–19 Sydäntukiasema, Tasa-painoliikunta ja sen tärkeys ikäihmisillä, fysioterapeutti Anu Koskinen.

la 15.10. klo 14 Rakkauskirjeitä, esitys Riihimäen teatterissa. Tarkemmat tiedot Kulttuurilla sydämelle-kerhon osiossa.

ti 18.10. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumppaa, musisointia, kahvit, arpajaiset.

ke 26.10. klo 17–19 Sydäntukiasema, Pilleriä poskeen, sydänpotilaan lääkehoito. Sairaanhoitaja Marika Vänskä Etelä-Suomen Sydänpiiristä. Luento voi seurata myös verkon välityksellä.

MARRASKUU

ti 1.11. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumppaa, musisointia, kahvit, arpajaiset.

ke 9.11. klo 17–19 Sydäntukiasema, Edunvalvontavaltuutus ja testamentti. Varatuomari, oikeustieteen tohtori, MBA, lupalakimies Irma Pahlman.

ti 15.11. klo 12–13.30 Sydänkerho, Miten kirjasto palvelee? Hyödynnä kirjaston palvelut. Kahvit.

ti 15.11. klo 13.30–14 Syyskokous, välittömästi Sydänkerhon jälkeen Seurakuntakeskuksessa.

ti 22.11. klo 19 Marrasklassikko Hyvin-käsalissa. Tarkemmat tiedot Kulttuurilla sydämelle-kerhon osiossa.

ke 23.11. klo 17–19 Sydäntukiasema, Läp-päviat, kardiologiaan erikoistuva lääkäri Lasse Vekama Peijaksen sairaalasta.

ti 29.11. klo 16 Pikkujoulu ravintola Harlekiinissa.

JOULUKUU

ti 13.12. klo 13–15 Joulukahvit Onnensillassa v. 2022 liittyneille uusille yhdistyksen jäsenille

la 17.12. klo 18 Joulukonsertti Kaukasten Juhlatalolla, Jokipadontie 6. Tarkemmat tiedot Kulttuurilla sydämelle-kerhon osiossa.

TAMMIKUU 2023

ti 10.1. Sydänkerhon toiminta alkaa.

ke 18.1. Sydäntukiaseman toiminta alkaa. Syksyn koronatilanne voi vaikuttaa yhdistyksen tilaisuuksiin. Seuraatteen tiedotusta yhdistyksen toiminnasta kotisivuilla sydan.fi/hyvinkaa ja paikallislehdissä, lauantaisin Aamupostin ja keskiviikkoisin Aamuposti Viikko-lehtien Yhdistykset-palstoilla.

Tammikuussa ilmestyy Sydänyhdistystoiminta-tiedote ja siinä on kevään ohjelma. Yhdistyksen kokonaisjäsenmaksu v.2022 on 22 €.

Sydänliiton adresseja onnitteluihin ja suruun 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.



Pikkujoulut

Kulttuuria sydämelle

KERHON SYYSKAUSI 2022

Kaikki Kulttuuria 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

ELOKUU

ke 31.8. klo 10.15 Villa Gyllenberg, Kuusitie 11, Helsinki. Suomalaista taidetta 1700-luvulta 1970-luvulle sekä Torsten Wasastjernan Satujen ja fantasian maailma -näyttely koti- ja taidemuseossa. Opastettu kierros ja kahvit. Lounas Pikkufinlandiassa, joka on puurakenteinen

tapahtumakeskus Finlandia-talon vieressä. Retken hinta 45 €, museokorttilaiset 35 €. Varattu 30 hengelle. Maksut yhdistyksen tilille 13.8. mennessä. Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 8.30, Raittiustalo klo 8.35, Kirkon pysäkki klo 8.45 ja Linjala klo 9.00. Paluulähtö Helsingistä klo 14.30.

SYYSKUU

to 22.9. klo 13 Hyvinkään museokeskus TAIKA. Opastettu tutustuminen Tie taivaaseen, Hyvinkään lentokentän historiaa- ja IC98 video -näyttelyihin. Eläkeläislippu 5 €. Jokainen maksaa kassalla. Museo-korttikohde. Ryhmän maksimikoko 30 henkeä. Ilmoittautumiset 15.9. mennessä.

LOKAKUU

la 15.10. klo 14 Rakkauskirjeitä, esitys Riihimäen teatterissa. Vierailijoina Seela Sella ja Esko Roine. Varattu 40 lippua. Lippu ja väliaikatarjoilu 44 €. Yhdistys maksaa bussin. Ilmoittautumiset ja maksut yhdistyksen tilille 31.8. mennessä. Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 13.00, Raittiustalo klo 13.05, Kirkon pysäkki klo 13.15 ja Linjala klo 13.30.

MARRASKUU

ti 22.11. klo 19 Marrasklassikko, Hyvinkään Orkesterin sinfoniakonsertti Hyvinkäälissä ja Etkot klo 18 kahvila Intermezzossa. Varattu 40 lippua. Ohjelma- ja hintatiedot myöhemmin. Ilmoittautumiset ja maksut yhdistyksen tilille 31.10. mennessä.

JOULUKUU

la 17.12. klo 18 Joulukonsertti Kaukasten Juhlatalolla, Jokipadontie 6.

Esiintyjinä harmonikkataiteilija Maria Kalaniemi ja musiikin monitoimimies Timo Alakotila. Varataan 20 lippua. Hintatiedot myöhemmin. Ilmoittautumiset ja maksut yhdistyksen tilille 31.11. mennessä. Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 17.00, Raittiustalo klo 17.05, Kirkon pysäkki klo 17.15 ja Linjala klo 17.30.



Hyvinkään Sydänyhdistyksen hallitus. Takarivissä vasemmalta: Tuula Lehtimäki, Eila Raitala, Anitta Ahokas, Salme Väliviita-Jokirinne, Marja-Terttu Karjanmaa, Anu Koskinen. Eturivissä vasemmalta: Marjatta Toivonen, Lahja Perttula ja Liisa Sillanmikko.

Yhteystietoja v. 2022

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

Liisa Sillanmikko
varapuheenjohtaja, Sydäntukiasema,
Kulttuurikerho, 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
0400 232 384
erna.vuorinen@outlook.com

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

Anitta Ahokas
nettisivut, ulkoliikuntakerho
040 831 4523
anitta.ahokas@gmail.com

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

Aune Nuutinen
vertaistukihenkilö
040 582 4575
aunenuutinen6@gmail.com

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

NETTISIVUT

sydan.fi/hyvinkaa
sydan.fi/etelasuomi
sydan.fi

Valokuvat: Anitta Ahokas, Jouko Perttula, Liisa Sillanmikko
Etusivun kuva Syysmaisema Hyvinkään Usmista

Hyvinkään Sydänyhdistys



Vapaaehtoiseksi sydänyhdistykseen

Sydänyhdistyksessä voit harrastaa monella tavalla! Valittavana on erilaisia kerhoja, liikuntaryhmiä, retkiä ja luentotilaisuuksia verkossa tapahtuvaa toimintaa unohtamatta. Yhdistyksen toiminta on toimintaa toteuttavien vapaaehtoistensa näköistä, joten harrastusvalikoima vaihtelee yhdistyksestä riippuen.

Tahtoisitko sinä ottaa seuraavan askeleen sydänyhdistyksen jäsenyydessä kannattajasta tai osallistujasta toimijaksi? Yhdistyksessä voi olla tarve kerhon vetäjälle, liikuntaryhmän ohjaajalle, kah-

vinkeittäjälle, verkkosivujen päivittäjälle, sosiaalisen median taiturille, sihteerille tai vaikka puheenjohtajalle. Kaikessa yhdistystoiminnassa tukena on hyvä paikallinen porukka, osoitteen sydan.fi/yhdistyspalvelu kattava tietopankki, sivustolle sydan.fi/etelasuomi/yhdistyksille koottu materiaali sekä Etelä-Suomen Sydänpiirin ammattilaiset. Ota yhteyttä lähimpään sydänyhdistykseesi (yhteystiedot löydät tästä esitteestä) ja tule mukaan toimimaan.

Sinustako vertaistukija?

Sydänyhdistystoiminnan ydin on vertaistuki. Oman kokemuksen jakaminen auttaa toista saman kokenutta, ja kuuntelijana pystyy samaistumaan toisen saman kokeneen syvimpiin tunteihin. Vertaistukea saa ja voi antaa lähes kaikessa yhdistyksen toiminnassa ihan huomaamattaankin, mutta Sydänliitto myös kouluttaa vapaaehtoisia vertaistukijoita tärkeään tehtäväänsä. Koulutettu vertaistukija voi toimia vertaise-

na mm. terveydenhuollossa, Sydänliiton kursseilla, vertaistukiryhmissä tai esiintyä vertaistukijana erilaisissa julkaisuissa. Toiminnassa on koko ajan tarve uusille vertaistukijoille. Seuraavat vertaistukikoulutukset ovat 2.–3.9. Helsingissä, 30.9.–1.10. Jyväskylässä sekä kolmipäiväisenä iltakoulutuksena verkossa (27.10., 3.11. ja 10.11). Lue lisää sydan.fi/vertaistuki tai soita vertaistukivastaava Marika Vänskälle (puh. 040 723 4320).

Sydändigineuvonta

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

ta kertaa kuin tarvitset.

Opastusta järjestetään yhdistysten tilaisuuksissa, sekä ajanvarauksella:

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

Ajanvaraukset sydanpiste@sydanliitto.fi tai puh. 050 513 3212

Sydändigiopastajaksi

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

Etelä-Suomen Sydänpiiri tukee sydändigiopastajia koulutuksen jälkeen etä- ja lähitapaamisten muodossa sekä jaka-

malla päivitettyä digitietoa. Teams-tapaamisia sydändigiopastajille järjestetään neljästi vuodessa.

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

Sydänyhdistys365 -hanke yhdistysten tukena

Sydänyhdistys365 -hankkeen kantava teema on uusimaalaisen sydänyhdistystoiminnan pitäminen elinvoimaisena muuttuvista olosuhteista huolimatta. Sydänyhdistykset ovat uusien haasteiden edessä toimintaympäristön sähköisyydessä, sekä yleistyneiden etäluentojen ja etäkokousten kanssa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten rahoituksella Sydänpiiri helpottaa sydänyhdistysten haastetta tarjoamalla yhdistysten käyttöön nykyaikaiset työvälineet sekä kädestä pitäen opastuksen niiden käyttöön ja hyödyntämiseen sydänyhdistystoiminnan toteuttamisessa. Lisäksi neuvomme yhdistysten tilaisuuksissa yhdessä sydän-

digiopastajien kanssa, miten etätoimintaan on jokaisen mahdollista osallistua omalla digilaitteellaan. Tietysti etätoiminnan rinnalla toteutetaan koko ajan myös kasvokkain tapahtuvaa toimintaan.

Etätoiminnan sisältöjen keskiössä ovat sepelvaltimotaudin ehkäisy ja omahoito, jotka ovat aina ajankohtaisia aiheita niin nykyisille kuin tulevillekin sydänyhdistysten jäsenille.

Tutustu hankkeeseen tarkemmin sivulla sydan.fi/etelasuomi/SydanYhdistys365 ja seuraa www-sivujen tapahtumakalenteria pysyäkseen ajan tasalla hankkeen tarjoamista mahdollisuuksista.

Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

Puheenjohtaja

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

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo (27 €)

Toiminnanjohtaja

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

Hjärtföreningen i Hangö

Hangon Sydänyhdistys Rf (17 €)

Sihteeri

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

Helsingin Poliisilaitoksen

Sydänyhdistys (22 €)

Taloudenhoitaja

Riitta Lappalainen
puh. 040 570 0497
helsinginpoliisilaitos@sydan.fi
sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

Helsingin Sydänkuntoutus (27 €)

Kuntoutuspäällikkö

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

Helsingin Sydänyhdistys (27 €)

Sihteeri

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

Hyvinkään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Järvenpään Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Karkkilan Seudun Sydänyhdistys

(20 €)

Puheenjohtaja

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

Keravan Sydänyhdistys (20 €)

Puheenjohtaja

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

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

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

Lohjan Sydän (23 €)

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

Mäntsälän Sydänyhdistys (21,50 €)

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

Nurmijärven Sydänyhdistys (22 €)

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

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

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

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

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

Tuusulan Sydänyhdistys (20 €)

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

Vantaan Sydän (26 €)

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

Vihdin Sydänyhdistys (18 €)

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

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

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

Jäsenmaksu

Sydänyhdistyksen jäsenmaksun rakenne vuonna 2022

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

Liity sydänyhdistyksen jäseneksi!



Sydänyhdistyksen jäsenenä

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

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

Jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin ollen 17–27 € varsinaiselta jäseneltä (kts. s. 13–14). Jäsenmaksu on 6 € edullisempi, mikäli kuulut jo johonkin toiseen Sydänliiton yhdistykseen (rinnakkaisjäsenyyys) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyys). Tällöin talouteen toimitetaan vain yksi Sydän-lehti.



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

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

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

Minulle saa myös lähettää Suomen Sydänliiton mainos- ja kampanjapostia.

Yhteystiedot ajan tasalle

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

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



**Liity sydänyhdistyksen jäseneksi
palauttamalla tämä sivu
lähimpään sydänyhdistykseen
tai Sydänliittoon.
Lähetämme pankkisiirron
jäsenmaksuasi varten.**

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

Tervetuloa sydämelliseen joukkoomme!

SYDÄNLIITTO
MAKSAA
POSTIMAKSUN

SUOMEN SYDÄNLIITTO
SOPIMUS 5002679
00003 VASTAUSLÄHETYS

Etelä-Suomen Sydänpiiri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänpiirin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 20 sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveyden edistäminen sekä sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen.

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

lä-Suomen alueella Suomen Sydänliiton kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme terveystutkimuksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiiri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagogiikan ja sydänyhdistysten palveluiden pariin.

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

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry:n piirihallitus:

Eero Salo, puheenjohtaja

Vantaan Sydän ry
kanalanmaki@gmail.com

Sirkka Ekola

asiantuntijajäsen/HUS
sirkka.ekola@hus.fi

Laila Kakko

Lohjan Sydän ry
pj@lohjansydan.fi

Matti Kaskenaho

Helsingin Sydänyhdistys ry
raimokaskenaho@outlook.com

Jyrki Lilleberg

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

Raija Linjamäki

Järvenpään Sydänyhdistys ry
linrai@kolumbus.fi

Ulla Linnavuori

Vihdin Sydänyhdistys ry
ulla.linnavuori@netti.fi

Tuula Nieminen

Nurmijärven Sydänyhdistys ry
nieminen.tuulak@gmail.com

Poutala Katri

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
katri.poutala@hus.fi

Seppo Sulasalmi

Vantaan Sydän
seppo.sulasalmi@saunalahti.fi

Paavo Tsokkinen, varajäsen

Helsingin Sydänyhdistys ry
paavo.tsokkinen@gmail.com



Etelä-Suomen Sydänpiirin henkilökunta

Anne Kihlman-Kitinoja

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

Päivi Ronkainen

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

Jenni Hakala

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

Marika Vänskä

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

Susanna Rytönen

sydänpistekoordinaattori
susanna.rytkonen@sydanliitto.fi
puh. 050 505 4384

Elina Peltola

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

Heli Perkiömäki

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

Tarja Mänttari

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

Kimmo Tolsa

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

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

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi
sydan.fi/etelasuomi

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



SYDÄNPISTEELTÄ TUKEA OMAHOITOOON!

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

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

AVOINNA MA–TO KLO 9–15 JA PE KLO 9–13

HUS Postitalon sydänpoliklinikka

Elielinaukio 2 G, 1. krs.

p. 050 513 3212

sydanpiste@sydanliitto.fi

Tervetuloa kahvikupposelle!



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



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

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 sen tilaisuuksiin jokainen maksaa itse. Yhdistys järjestää myös liikuntakerhoja.

sydan.fi/hyvinkaa
