

Hyvinkään 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 sydänterveysteesi. 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 eteistävärinän 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

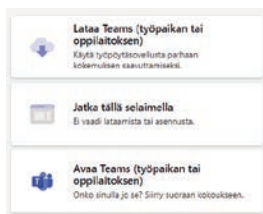
Paikalliset Sydänyhdistykset, Sydänpiiri ja Sydänliitto järjestävät erilaisia etäluentoja sekä teemallisia Teams-tapaamisia. Osallistumiseen tarvitset vain säh-

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 verinäytteestä 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 - eteisvärinän 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 kolesteroli on sepelvaltimotaudin 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!”



Hyvinkään
Sydänyhdistys ry

Kevät 2023



Pj Lahja Perttula ja varapj Liisa Sillanmikko valmiina juhlaan.

Hyvät Sydänystävät

Hyvinkään Sydänyhdistyksen 50-vuotisjuhla pidettiin lokakuun 1. päivänä klo 14–17 Kipinätalossa iloisissa merkeissä. Ohjelmassa esiintyneet puhujat antoivat todella hyvää ja kannustavaa palautetta toiminnastamme. Puheissa sydäntä tarkasteltiin eri puolilta. Jo viikolla Aamuposti julkaisi hyvän ja näkyvän kokosivun haastattelun sydänsairauden etenemisestä ja hoidosta sekä hieman myöhemmin pääkirjoituksen sydäniskureitten merkityksestä. Niillä todellakin pelastetaan ihmishenkiä. Kiitos jäsenille, jotka osallistuitte juhlaamme. Perumisia kuitenkin oli ja syynä niihin oli korona. Vieläkin se epidemia vaivaa meitä. Suuri kiitos hallitukselle ja sen tiedotusryhmälle. Kaikki onnistui erinomaisesti, mutta oli siinä työtäkin. Tässä toteutui sanonta: ”Yhdessä olemme enemmän”.

Sydänyhdistyksen tavoitteet eivät ole muuttuneet näinä vuosina, vaan pidämme huolen jäsenistämme ja autamme heitä elämään hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Lisäksi panostamme sydäntautien ennaltaehkäisyyn. Seuraavilla sivuilla on tietoa kevään tapahtumista Sydäntukiasemalla, Sydänkerhossa ja Kulttuurikerhon tilaisuuksissa, sekä ohjatusta

Kuntosalista ja Ulkoliikuntakerhosta. Toimintamme on myös tuottanut tulosta. Uusia jäseniä on marraskuuhun mennessä liittynyt 42 henkilöä. Hienoa. Tervetuloa uudet jäsenet! Tänä vuonna Sydänviikon teemana on liikunta ja sen merkitys sydäntautien ehkäisyssä ja hoidossa. Tule mukaan toimintaan! Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin. Eri tilaisuuksissa on mukana myös vertaistukihenkilö.

Syyskokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion. Vuonna 2023 hallitukseen kuuluvat pj Lahja Perttula, varapj Liisa Sillanmikko, sihteeri Marjatta Toivonen, rahastonhoitaja Eila Raitala, Anitta Ahokas, Pirkko Collin, Marja-Terttu Karjanmaa, Anu Koskinen, Salme Väliiviita-Jokirinne ja varajäsenet Tuula Lehtimäki ja Terttu Tuominen. Jos tarvitset apua ongelmiisi, meille kaikille voi soittaa tai lähettää sähköpostia. Vertaistukihenkilön tavoittaa myös tarvittaessa eri tilaisuuksissa tai soittamalla. Mottona on: ”Liikkuen hyvää sydämelle ja kohti seuraavaa 50 vuotta”.

Sydämellisin terveisin
Lahja Perttula
puheenjohtaja

Hyvinkään Sydänyhdistys



Sydäntukiasema

Tapahtumakalenteri kevät 2023

Sydäntukiasema parittomina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19 Onnensillassa, Siltakatu 6. Alkaa 18.1.2023.

Sydänkerho parillisina viikkoina tiistaisin klo 12–14 Hyvinkään Seurakuntakeskuksessa, Hämeenkatu 16. Alkaa 10.1.2023.

Ulkoliikuntakerho parittomina viikkoina tiistaisin Huom! aika klo 14, kokoontuminen pääkirjaston edessä. Alkaa 14.3.2023. Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Kuntosali keskiviikkoisin klo 14–15. Lepovillassa, Torikatu 10. Ohjaaja Erja Nikander. Alkaa 4.1. 2023. Maksullinen.

Kulttuuria sydämelle-kerhon tilaisuudet ovat maksullisia ja avoimia kaikille.

TAMMIKUU

Ti 10.1. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijump-paa, kahvit, arpajaiset.

La 14.1. klo 14 Uudenvuoden Wieniläiskon-sertti Musiikkitalossa. Tarkemmat tiedot Kulttuuria sydämelle -kerhon osiossa.

Ke 18.1. klo 17–19 Sydäntukiasema, mit-taukset: verenpaine ja kehon koostumus.

Ti 24.1. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijump-paa, kahvit, arpajaiset.

HELMIKUU

Ke 1.2. klo 17–19 Sydäntukiasema, Uskalla auttaa - ensiavun kertaus, terveydenhoitaja Elina Peltola Etelä-Suomen Sydänpiiristä. Luentoa voi seurata myös verkossa. Mahdollisuus mittauttaa pika-EKG Awario-laitteella.

Ti 7.2. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijump-paa, kahvit, arpajaiset.

Ke 15.2. klo 17–19 Sydäntukiasema, Aivoterveystä luennoi aivoterveysten osaaja Osmo Kosonen.

Ti 21.2. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijump-paa, kahvit, arpajaiset.

MAALISKUU

Ke 1.3. klo 17–19 Askel sydänterveyteen - sydänpotilaan jalkojen terveys, jalkaterapeutti Elina Peltola Etelä-Suomen Sydänpiiristä. Luentoa voi seurata myös verkossa.

Ti 7.3. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijump-paa, kahvit, arpajaiset.

Ti 14.3. klo 14 Ulkoliikuntakerho, kimppakävelyä rauhalliseen tahtiin ja jutustelua.

Hyvinkään Sydänyhdistys

Ke 15.3. klo 17–19 Sydäntukiasema, Luuston terveydestä, luennoitsijana Helena Paulasto Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksestä.

Ti 21.3. klo 12–13.30 Sydänkerho, tuolijumpaa, kahvit, arpajaiset.

Ti 21.3. klo 13.30–14 Kevätkokous välittömästi Sydänkerhon jälkeen Seurakuntakeskuksessa.

To 23.3. klo 14 Hämeenlinnan taidemuseo. Tarkemmat tiedot Kulttuuria sydämelle -kerhon osiossa.

Ti 28.3. klo 14 Ulkoliikuntakerho, kimpakävelyä rauhalliseen tahtiin.

Ke 29.3. klo 17–19 Sydäntukiasema, Tunnistatko sydämen eteisvärinän? Antti Wedenoja, kardiologiaan erikoistuva lääkäri Hyvinkään sairaalasta.

HUHTIKUU

Ti 4.4. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumpaa, kahvit, arpajaiset.

Ti 11.4. klo 14 Ulkoliikuntakerho, kimpakävelyä rauhalliseen tahtiin.

Ti 18.4. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumpaa, kahvit, arpajaiset.

To 20.4. klo 12 Lounasretki Salonkiravintola Neilikkaan Palopurolle. Tarkemmat tiedot Kulttuuria sydämelle -kerhon osiossa.

Ti 25.4. klo 14 Ulkoliikuntakerho, kimpakävelyä rauhalliseen tahtiin.

Ke 26.4. klo 17–19 Sydänsairaan lääkäriluento Kipinässä, aiheena sepelvaltimotauti.

TOUKOKUU

Ti 2.5. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumpaa, kahvit, arpajaiset.

Ti 16.5. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumpaa, kahvit, arpajaiset.

Ti 23.5. klo 14 Ulkoliikuntakerho, kimpakävelyä rauhalliseen tahtiin.

Ti 30.5. klo 12–14 Sydänkerho, tuolijumpaa, kahvit, arpajaiset.

Ke 31.5. klo 17 Metsäkonsertti Latu-Miilun majalla. Tarkemmat tiedot Kulttuuria sydämelle -kerhon osiossa.

SYDÄNVIIKKO 7.–14.5.2023

Liikkuen hyvää sydämelle

Ti 9.5. klo 14 Ulkoliikuntakerho, kimpakävelyä rauhalliseen tahtiin.

Ke 10.5. klo 13–16 Unelmien liikuntapäivä Lehtolan majalla: ulkopelejä, luontokuntosalia, luontopolku, makkarapaistoa.

To 11.5. klo 10–14 Mittaustapahtuma Prismassa. Kolesterolin ja verenpaineen mittausta ja ohjausta sekä ravitsemusneuvontaa. Mahdollisuus mittauttaa pika-EKG Awario-laitteella.

KESÄKUU

Kesäretki viikolla 23. Retken kohde avoin. Tarkempia tietoja kevään 2023 aikana.

SYYSKUU

Ti 5.9. Sydänkerhon toiminta alkaa.

Ke 13.9. Sydäntukiaseman toiminta alkaa. Kuntosali alkaa syyskuussa.

Ulkoliikuntakerho alkaa syyskuussa.

Toiminnassa noudatetaan mahdollisia koronavirusrajoituksia, joten tapahtumiin saattaa tulla muutoksia ja peruutuksia. Toiminnasta tiedotetaan lauantaisin Aamupostin ja keskiviikkoisin Aamuposti Viikko -lehtien Yhdistykset-palstoilla sekä netissä sydan.fi/hyvinkaa.

Yhdistyksen kokonaisjäsenmaksu v. 2023 on 22 €.

Sydänliiton adresseja onnitteluihin ja suruun (ä 10 €) ostettavissa kerhojen kokoontumisissa ja Eila Raitalta puh. 0400 480 395.

Yhdistyksen sydändigineuvojat opastavat tarvittaessa, Liisa puh. 040 751 6348, Marja-Terttu puh. 040 772 0523. Opastus on maksutonta ja henkilökohtaista.

Elokuussa ilmestyy Sydänyhdistystoiminta-tiedote ja siinä on syksyn ohjelma.



Retkellä Villa Gyllenbergissä.

Kulttuuria sydämelle

KERHON KEVÄTKAUSI 2023

Kaikki Kulttuuria sydämelle -kerhon järjestämät tilaisuudet maksetaan Hyvinkään Sydänyhdistyksen tilille, ellei toisin mainita. Tilinumero on FI46 1029 5000 2590 89 ja viite 77787.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Marjatta puh. 040 749 2982 tai Liisa puh. 040 751 6348

TAMMIKUU

La 14.1.2023 klo 14 Uudenvuoden Wieniläiskonsertti Musiikkitalossa. Schönbrunnin linnan orkesteri, kapellimestarina Vinicus Kattah. Lippu, bussi, väliaikatarjoilu ja vaatesäilytys: permanto 106 € ja parvi 91 €. Kaikki liput varattu. Maksut yhdistyksen tilille 26.11.2022 mennessä. Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 12.00, Raittiustalo klo 12.05, Kirkon pysäkki klo 12.15 ja Linjala klo 12.30.

MAALISKUU

To 23.3.2023 klo 14 Hämeenlinnan taide-museo, opastettu tutustuminen KÄÄN-NEKOHTA - suomalaisia 1950–60-lukujen kirjankansia ja ajan innoittamaa kuvataidetta. Kuvataiteilija Ahti Lavosen ja graafikko Martti Mykkäsen teoksia sekä kuvanveistäjä Panu Rytkösen teos The Roadtrippi -1950-luvulta 2020-luvulle. Opastus varattu 30 hengen ryhmälle. Lisäksi voi tutustua myös Vexi Salmen lahjoittamaan kokoelmaan.

Klo 16 Laurellin kahvilaan varattu kahvit ja voisilmäpulla.

Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 12.30, Raittiustalo klo 12.35, Kirkon pysäkki klo 12.45 ja Linjala klo 13. Paluulähtö Hyvinkäälle n. klo 17. Museokorttikohde. Bussi, lippu ja kahvit 27 €, museokorttilaiset 17 €. Ilmoittautumiset ja maksut yhdistyksen tilille 28.2.2023 mennessä.

Hyvinkään Sydänyhdistys



50-vuotisjuhlan kahvitilaisuus.

HUHTIKUU

To 20.4.2023 klo 12.30 Lounasretki Salon-kiravintola Neilikkaan Palopurolla. Varattu 40 hengelle. Lounasretken hinta 20 €. Bussin ajoaikataulu: Hyvinkään Liikenteen talleilta klo 11.30, Raittiustalo klo 11.35, Kirkon pysäkki klo 11.45 ja Linjala klo 11.55. Mahdollisuus mennä myös pyörällä. Ilmoittautumiset ja maksut yhdistyksen tilille 31.3.2023 mennessä.

TOUKOKUU

Ke 31.5.2023 klo 17 Metsäkonsertti Latu-Miilun majalla, Usmintie 303, yhteistyössä Hyvinkään Ladun kanssa. Esiintyjinä Seppo Lammi, laulu ja kitara, sekä Raimo Monto, harmonikka. Ei pääsymaksua. Avoin kaikille. Ladun tarjoamasta kahvista pieni maksu, muuten omat eväät ja istuinalusta. Pyöräilijöiden yhteislähtö

Onnensillasta, Siltakatu 6 klo 16 ja autoilla/kimppakyydeillä klo 16.30. Kesto kahvitilaukeen n. 1,5 tuntia + matkat. Tiedustelut ja ilmoittautumiset kyytejä varten Marjatta puh. 040 749 2982 tai Timo puh. 040 567 7085.

KESÄKUU

Kesäretki viikolla 23. Retken kohde avoin. Tarkempia tietoja kevään 2023 aikana.

ENNAKKOTIETOJA SYKSY 2023

LOKAKUU

Teatteriretken kohde avoin. Odotellaan syksyn ohjelmatarjontaa.

MARRASKUU

Marrasklassikko, Hyvinkään orkesterin sinfoniakonsertti Hyvinkääsalissa.

Hyvinkään Sydänyhdistys

Yhteystietoja v. 2023

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, jäsenihteeri,
yhteydenpito sairaalaan, digineuvoja
040 772 0523
marjaterttu.karjanmaa@gmail.com

Aune Nuutinen
vertaistukihenkilö
040 582 4575
aunenuutinen6@gmail.com

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

NETTISIVUT

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

Hyvinkään Sydänyhdistys



Kesäretkellä Porkkalan kartanossa.

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 kokonaisvaltainen 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 vapaamuotoisempaa, voit tulla sinne tapaamaan ystäviä ja kokemaan yhteisöllisyyttä. Toki sielläkin on ohjelmaa kuten tuolijumppaa, alustuksia, keskustelua ja mukavaa yhdessäoloa.

Kulttuurista sydämelle -kerhon mukana voit osallistua matkoille, retkille ja kulttuuritapahtumiin. Kerhon ohjelma on varsin monipuolinen ja runsas. Kerhoissa saat ensi käden tietoa tulevista tilaisuuksista, aikatauluista, ilmoittautumisesta jne.

Lämmin kiitos kaikille vapaaehtoisille ajastanne ja osallistumisestanne tähän arvokkaaseen toimintaan.

Valokuvat: Hanna Tarkiainen, Anitta Ahokas, Liisa Sillanmikko
Etusivun kuva: Liisa Sillanmikko

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-välilehdeeltä 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, tustustu 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 sydänterveystietojen 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 (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 ☐ 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 Sydänpiiri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena

Sydänpiirin 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 Sydänliiton kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme terveystutkimuksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiiri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagogian 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

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi, puh. 040 556 9599

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
linraiija@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.



**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.