

**Kirkkonummen-Siuntion
Sydänyhdistys ry
Kyrkslätt-Sjundeå
Hjärtförening rf**



**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. Läppäviat

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, sydändiagogiapastajana 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.



**Kirkkonummen-Siuntion
Sydänyhdistys ry
Kyrkslätt-Sjundeå
Hjärtförening rf**

Syksy 2022

Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistys ry:n jäsenyydestä

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on terveiden, sydän- ja verisuonitautien riskiryhmiin kuuluvien sekä sairastuneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantaminen. Yhdistys kuuluu yhdessä Sydänliiton ja Etelä-Suomen Sydänpiirin kanssa sydänyhteisöön. Yhdistys on pystynyt pandemiasta huolimatta pitämään jäsenmääränsä lähes ennallaan, mihin on vaikuttanut yhdistyksen aktiivinen ja monipuolinen toiminta.

Yhdistyksen jäsenmaksu vuodelle 2022 on jäseneltä 22 € ja perhejäseneltä 16 €. Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden. Tietoa terveydestä antaa myös verkkosivusto sydan.fi, joka päivittyy jatkuvasti. Sydänliiton jäsenetuja löytyy osoitteessa sydan.fi/sydanliitto/jasenedut. Yhdistys tukee jäsentensä liikuntaa, ja jäsenetuja voi saada myös joistakin liikkeistä. Mutta mikä tärkeintä, jäsenenä voit osallistua yhdistyksen monipuoliseen toimintaan. Näitä ovat mm. sydänkerhot, matkat, retket, teatteri- ja konserttikäynnit sekä liikuntatapahtumat.

Lisää tietoa toiminnasta saat yhdistyksen verkkosivulta sydan.fi/kirkkonummi-siuntio sekä yhdistyksen Facebook-ryhmästä nimeltään Kirkkonummen-Siuntion Sydänystävät. Siellä on ilmoituksia tulevista tapahtumista, joista kerrotaan myös Kirkkonummen Sanomien Tapahtumapäivyrissä ja sähköpostilla jäsenille. **Tule mukaan sydäntoimintaan!**



Päivätansseissa sekahaku. Alla får bjuda upp.

Kansikuva: Maisema Kopparnäsins retkeltä. Kuva Matti Vuorensola.

Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistys ry
Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf



Vårutflykt i Kopparnäs. Kevätretki Kopparnäsiin.

Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf:s medlemskap

Ändamålet för föreningens verksamhet är förbättrande av både det fysiska, psykiska och sociala välmåendet för alla som tillhör riskgruppen av hjärt- och blodkärlssjukdomar, antingen redan insjuknade eller inte. Föreningen samarbetar med Hjärtförbundet och Hjärtområdet i Södra-Finland. Föreningen har, trots pandemin, i princip samma antal medlemmar som förut, tack vare föreningens aktiva och mångsidiga verksamhet.

Föreningens medlemsavgift för året 2022 är 22 €, och medlemsavgiften för en familjemedlem är 16 €. Som medlem får du också hem tidningen Sydän med svenska bilaga fyra gånger om året. Hälsoinformation utges också på internetsidan sydan.fi, som uppdateras dagligen. Hjärtförbundets medlemsförmåner hittar du på sidan sydan.fi/sydanliitto/jasenedut.

Föreningen stöder medlemmarnas motions- och träningsverksamhet. En medlem är också berättigad till medlemsförmåner i vissa bestämda affärer. Det viktigaste är dock att du som medlem kan delta i föreningens mångsidiga verksamhet, bland annat hjärtklubben, olika resor, utfärder, teatervisit, konserter, och motionsevenemang.

Tilläggsinfo om våra evenemang utges på föreningens internetsida sydan.fi/kirkkonummi-siuntio, samt i föreningens Facebook-grupp som heter Kirkkonummen-Siuntion Sydänystävät. Alla framtida evenemang publiceras i Facebook och Kirkkonummen Sanomat/Tapahtumapäivry, och också skickas via email till medlemmarna. **Kom med i hjärtverksamheten!**

Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistys ry
Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf

Yhdistystoimijoiden tietoja:

Hallituksen varsinaiset jäsenet 2022:

Aho Marja-Leena	050 596 1609	marjaleena.a13@gmail.com
Eskola Helli	040 738 5918	heskola53@gmail.com
Huhtanen Jukka	040 561 7794	jukkapoika.huhtanen@gmail.com
Iivari Pirkko-Liisa	050 354 0836	pirkko.iivari@gmail.com
Skutnabb Pirkko	044 238 6134	pirksku@outlook.com
Vuorensola Kristiina	050 560 2335	kristiina.vuorensola@elisanet.fi

Varajäsenet 2022:

Aatsalo Katriina	040 504 5967	katriina.aatsalo@gmail.com
Piili Tarja	050 511 4451	at.piili@kolumbus.fi
Valimäki Riitta	040 040 8372	riitta.valimaki@kolumbus.fi

Talous ja jäsenasiat:

Vuorensola Kristiina	050 560 2335	kristiina.vuorensola@elisanet.fi
----------------------	--------------	----------------------------------

Liikunta:

Katso yhteystiedot sivulta Liikunnallinen toiminta.

Terveys- ja mittaustoiminta:

Tverin Marja-Terttu	050 300 1831	marjaterttu.tverin@gmail.com
Eskola Helli	040 738 5918	heskola53@gmail.com
Uusivitikka Sinikka	040 835 5789	sinikka.uusivitikka@kolumbus.fi

Digivastaava:

Jukka Huhtanen	040 561 7794	jukkapoika.huhtanen@gmail.com
----------------	--------------	-------------------------------

Vertaistukihenkilöt:

Parvinen Ilmo	050 352 1970	ilmo.parvinen@gmail.com
Wikström Kaarina	040 593 8019	kaarina.wikstrom@gmail.com
Wikström Tor	040 717 9485	tore.wikstrom@gmail.com

Adressimyynti:

Keskusta ja Siuntio:

Carita Lassila	040 044 1335	carita.lassila@elisanet.fi
Pasanen Irma	045 123 2623	

Veikkola:

Vuokko Vesämäki	050 309 9538	vuokko.vesamaki@gmail.com
-----------------	--------------	---------------------------

Pulssipum-laulu- ja soitinryhmä:

Sirpa Saarinen	050 576 7277	sirpasini.saarinen@gmail.com
----------------	--------------	------------------------------



Luennon jälkeen tutustutaan ravitsemustehtäviin. Efter föreläsning blir man bekant med näringsfrågor.

Syksyn 2022 sydänkerhot

Kerhojen ohjelmat ovat nähtävissä Kirkkonummen Sanomien Tapahtumapäivyrissä ja yhdistyksen nettisivulla. Kerhojen ohjelma sisältää esitelmiä, terveystmittauksia, keskustelua ja yhteislaulua kahvikupposen ääressä.

KIRKKONUMMEN keskustan kerhot:

Palvelukeskus, Rajakuja 3, klo 14.30. Syksyn kerhopäivät: 6.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., ja 30.11. Yhteyshenkilö Eija Huhtanen puh. 040 741 3747

VEIKKOLAN kerhot:

Seurakuntakoti, Kisapolku 1, klo 13.30
Syksyn kerhopäivät: 31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11.
Yhteyshenkilö Pirjo Heino puh. 050 090 3194

VEIKKOLAN maanantaikerho:

Nuorisotila, Koskentie 3. Maanantaisin klo 11. Yhteyshenkilö Tuulikki Kokko puh. 040 718 2650

SIUNTION kerho:

Capella, Fleminginkatu 2, yhteiset kerhot Siuntion srk:n tiistaipiirin kanssa 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11. klo 10. Yhteyshenkilö Eeva-Liisa Halmemies puh. 050 346 7146

ENGLISH CLUB

Veikkolan Kirjaston Rotko-salissa 1.9. alkaen joka toinen viikko klo 14. Yhteyshenkilö Ruth Vilmi puh. 050 368 4696

Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistys ry
Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf

Liikunnallinen toiminta

Liikunnan toteutuminen on nähtävissä Kirkkonummen Sanomien Päivyrissä ja yhdistyksen nettisivulla.

KUNTOSALIT JA KEILAILU

Sydänyhdistys tukee jäsentensä liikuntaa kuntosaleissa ja keilailussa 1 € per viikko koko vuoden.

KIRKKONUMMEN PALVELUKESKUS

Rajakuja 3: Sydänyhdistyksen jäsenet voivat ostaa kuntosalikäyntejä alennettuun hintaan ympäri vuoden. Alennuksen saanti edellyttää voimassa olevaa Sydänyhdistyksen jäsenkortin esittämistä ja 10 käyntikerran ostamista. Alennus tarkoittaa sitä, että kuntosalikorttiin voi vuoden aikana ostaa 5 x 10 käyntikertaa. Alennus on henkilökohtainen. Jäsenten käytössä ovat kaikki eläkeläisajat ja muut vapaat ajat. Yhteyshenkilö Klaus Saarnio puh. 040 548 9416

Joo.Arena

Seppä-Kallenkuja 1. Sydänyhdistyksen jäsen voi ostaa kuukausikortin, kun asiakaspalvelu on avoinna (joka päivä klo 8–21). Virkailija tarkistaa sydänyhdistyksen jäsenkortista kuntoilijan jäsenyyden ja ilmoittaa tuesta. Yhteyshenkilö Kaarina Wikström puh. 040 593 8019

KUNTOKESKUS BALANSSI

Koskentie3. Veikkola. Yhteyshenkilö Katriina Aatsalo puh. 040 504 5967

KEILAILU

Masalan keilahalli, Masalantie 346, perjantaisin klo 10. Ilmoittautuminen vuoron alkaessa.

Yhteyshenkilö Kari Tuuri, karituuri@protonmail.com

BOCCIA

Boccian alkamisesta lokakuussa ilmoitetaan Kirkkonummen Sanomien Tapahtumapäivyrissä ja yhdistyksen nettisivuilla. Boccia on maksutonta.

Kirkkonummen uimahallin alakerran liikuntasalissa torstaisin klo 12–14. Yhteyshenkilö Anja Ollikainen puh. 040 594 4703

Veikkolan koulu, keskiviikkoisin klo 15. Ilmoittautuminen vuoron alkaessa. Yhteyshenkilö Juhani Virtanen puh. 0500 350 661

PÄIVÄTANSSIT

Palvelukeskuksen liikuntasali, Rajakuja 3, tiistaisin 13.9. alkaen klo 12–14 joka toinen viikko.

Yhteyshenkilö Terho Konttinen puh. 040 7625 601

Veikkolan Nuorisotila, Koskentie 3, tiistaisin 6.9. alkaen klo 13–15.30 joka toinen viikko.

Yhteyshenkilö Tarja Kokko puh. 050 522 0184

MÖLKKY

Keskustassa Lindalin kentällä maanantaisin klo 12–14.

Yhteyshenkilö Anja Ollikainen puh. 040 594 4703.

Veikkolassa pelataan Albin Bromanin puiston kentällä keskiviikkoisin klo 17.

Yhteyshenkilö Katriina Aatsalo puh. 040 504 5967.

Mölkky jatkuu niin pitkään, kun sääolosuhteet sallivat.

Matkoja ja retkiä syksyllä 2022

22.9. Tammisaaren markkinat

29.9.–1.10. Kylpylämatka Haapsaluun

12.11. Kultalampi, Arena-näyttämö

Matkoilla on oma bussi käytössä.

Matkoista tiedustelut Tarja Piili puh. 050 511 4451, at.piili@kolumbus.fi. Matkat maksetaan etukäteen yhdistyksen tilille

FI61 5554 0920 1037 01 käyttäen viite-numeroa. Retkiin ja matkoihin tulevat muutokset ilmoitetaan kerhoissa, sähköpostiviesteillä, Kirkkonummen Sanomien Tapahtumapäiväyri-palstalla ja verkkosivuilla sydan.fi/kirkkonummi-siuntio sekä Facebookissa, Kirkkonummen-Siuntion Sydänystävät.

Tapauhtumia syksyllä 2022

27.8. Kirkkonummipäivät Kirkkonummen torilla klo 10–14

27.10. Sydänilta Palvelukeskuksessa klo 18

6.11. Sydänväen kirkkopyhä Veikkolan seurakuntakodilla klo 12

22.11. Syyskokous Palvelukeskuksessa klo 18

10.12. Yhdistyksen joulujuhla Lepolammella

Sydänlounaat Ervastiinassa ti 20.9., 18.10. ja 15.11. klo 13

Sydänterveyden edistäminen

Paremmat mittau tulokset

Sydänterveyden edistämistä on tärkeää toteuttaa mittaustoiminnan tehostamisen avulla. Yhdistyksellä on omat pikamittarit kolesteroli- ja verensokeritasojen seuraamiseen. Mittauksia tehdään säännöllisesti kerhoissa ja tapahtumissa. Verenpaineen omamittausta edistetään lainaamalla yhdistyksen mittareita kotikäyttöön ja opastamalla omien laitteiden hankinnassa ja käytössä.

Asiantuntijoiden luentoja järjestetään edelleen jäsenistölle ja yleisölle. Tarkoituksena on keskittyä ennen kaikkea sydän-terveyden hoitamiseen liittyviin esityksiin ja uusien toimintatapojen esittelyyn.

Vertaistukea annetaan entiseen tapaan puhelimitse, kerhoissa ja eri tapahtumissa. Yhdistyksellä on vertaistukihenkilöitä, ja uusia toimihenkilöitä koulutetaan.

Kirkkonummen-Siuntion

Sydänyhdistyksen digineuvonta

Koronavuodet ovat osoittaneet meille, kuinka tärkeää on hallita entistä laajemmin netissä tarjolla olevia palveluja sekä erilaisia laitteita kuten älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Yhdistys järjestää myös henkilökohtaista digineuvontaa. Digineuvontaa tarjoavat myös Kirkkonummella esim. kirjastot ja ENTER ry, jolla on useampia opastuspaikkoja lähialueilla. ENTER ry järjestää myös etäneuvontaa ja erilaisia tapahtumia.

Yhdistyksemme on saanut Sydänyhdistys365-hankkeen puitteissa tietoteknisiä apuvälineitä ja koulutusta digiasioiden edistämiseksi.

Yhdistyksen digivastaava on Jukka Huhtanen jukkapoika.huhtanen@gmail.com, puh. 040 561 7794

Jäsenetuja saa seuraavista liikkeistä jäsenkortin esittämällä v. 2022

KIRKKONUMMEN KESKUSTA

Kuvakauppa Hymykuoppa

Saloviuksentie 3
Kauppakeskus Kirsikka
02400 Kirkkonummi
puh. 09 296 1911

Valokuvat omista kuvatiedoistasi (digikamera-, kännykkä- ja tablettikuvat). Passikuvat. 15 %:n alennus myymälässä asioidessasi.

Kirsikan kukkapiste

Saloviuksentie 3
Kauppakeskus Kirsikka
02400 Kirkkonummi
puh. 050 378 8525

10 %:n alennus kukista ja lahjoista

Kirkkonummen Hautauspalvelu (entinen Bo R. Lindström)

Volsintie 1, 02400 Kirkkonummi
puh. 09 298 7291

10 % alennus kukista

Kirkkonummen

Kukka ja Hautauspalvelu

Kirkkotallintie 2, 02400 Kirkkonummi
puh. 09 298 9085

10 % ruukkukukat, sisustus- ja lahjatavarat sekä arkut ja uurnat

MASALA

Kirkkonummen Kauneuspalvelut

Tinatie 1 B, Masala
puh. 044 572 4445
Avoinna ma-pe klo 10–18,
la ja muut ajat sopimuksen mukaan

Alennus 15 % tuotteista. Parturi-, kampaamo- ja kosmetologipalvelut, ajanvaraus: timmi.fi/ kirkkonummenkauneuspalvelut

VEIKKOLA

Kauneusnurkka

Huuhkajantie 9, Veikkola.
Nina Sipilä-Latovehmas
puh. 050 564 5909

10 % alennus, ajanvaraukset klo 16–18, lauantaisin 10–13.

Veikkolan kyläsuutari

Koskentie 3, 02880 Veikkola
puh. 040 147 4866
veikkolansuutari@gmail.com

Korjaustyöt (myös ratsastukseen liittyvät) ja avaimet, 10 % alennus.

Jalkojenhoito Askel

Koskentie 3, 02880 Veikkola
puh. 050 525 5713

Alennusta jalkahoidoista 10% (alennusta ei voi yhdistellä)

SIUNTIO

Kauneushoitola Erja Westerholm

Siuntiontie 555, Siuntio
puh. 040 025 2585.

10 % alennus kaikista kasvohoidoista



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 Sydänpiiriin 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/syandandi

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.



KIRKKONUMMEN-SIUNTION SYDÄNYHDISTYS RY KYRKSLÄTT-SJUNDEÅ HJÄRTFÖRENING RF

Yhdistyksen yhteystiedot:

Varapuheenjohtaja

Pirkko-Liisa Iivari
kirkkonummi-siuntio@sydan.fi
050 354 0836

Keskustan kerhovastaava

Eija Huhtanen
eijamaria.huhtanen@gmail.com
040 741 3747

Jäsenasiat ja maksut

Kristiina Vuorensola
kristiina.vuorensola@elisanet.fi
050 560 2335

Veikkolan kerhovastaava

Pirjo Heino
pirjo.heino51@gmail.com
050 090 3194

Adressit ja tuotteet

Helli Eskola
heskola53@gmail.com
040 738 5918

Kotisivut: sydan.fi/kirkkonummi-siuntio

Ylläpitäjät: Pirkko-Liisa Iivari, pirkko.iivari@gmail.com, puh. 050 354 0836
Riitta Välimäki, riitta.valimaki@kolumbus.fi, p. 040 040 8372

Facebook: [Kirkkonummen-Siuntion Sydänystävät](https://www.facebook.com/Kirkkonummen-Siuntion-Sydänystävät)

Ylläpitäjät: Pirkko-Liisa Iivari, pirkko.iivari@gmail.com, p. 050 354 0836
Kaarina Wikström, kaarina.wikstrom@gmail.com, p. 040 593 8019

Parempi Sydänterveys kaiken ikää!
Tule mukaan Kirkkonummen-Siuntion
Sydänyhdistyksen toimintaan ja tuo myös ystäväsi!
Toimintaamme kuuluvat Sydänkerhot, retket,
matkat, sydänliikunta, boccia, keilailu,
digiopastus, vertaistuki ja yhteislaulut.

sydan.fi/kirkkonummi-siuntio
