

Lohjan Sydän ry

**Yhdistyksen omat
sivut keskiaukeamalla!**

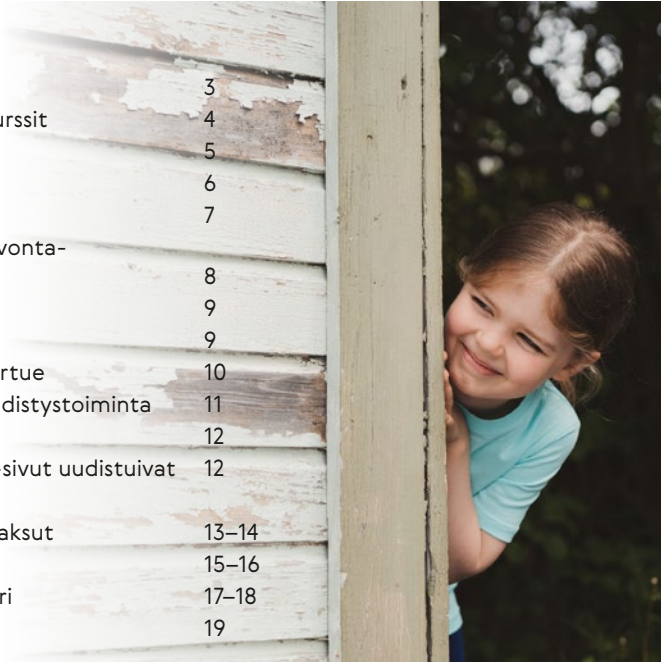


**TOIMINTA
SYKSY 2021**



Sisällys

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



Tunne rytmisi

Tunnista rytmihäiriöt tyylikkäästi

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

Lue lisää:

→ awario.fi

Tiedustelut ja tilaukset:

→ 044 984 0576
→ asiakaspalvelu@heart2save.com

SYDÄNSAIRASTUNUT

Hae Sydänliiton kurssille!



BACKBYN KARTANO, ESPOO

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

IMATRAN KYLPYLÄ, IMATRA

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

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

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





Innostu omasta hyvinvoinnistasasi luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa.

Sydänliitto järjestää kuntoutumiskursseja uusmaalaisille vähävaraisille henkilöille, joilla on sydänsairaus.

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

Kurssilla pääset kokeilemaan:

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

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

Lisätietoja ja hakukaavakkeet:

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

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

sydän.fi

VERTAISTUKIRYHMÄT

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

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

RYTMI- JA TAHDISTINRYHMÄT

Keskusteluryhmät rytmihäiriö- ja tahdistinpotilaille

Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 17.00–18.30

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

RYTMIRYHMÄ 30.8. | 27.9. | 25.10.

TAHDISTINRYHMÄ 13.9. | 11.10. | 8.11.

Lisätietoa: tahdistinryhmä Eino Päivärinta p. 050 524 9732

rytmiryhmä Ritva Kokonmäki p. 050 573 5459

Ilmoittaudu viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä

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

SYTYTE-RYHMÄ

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

Tule mukaan vapaamuotoisiin vertaistukikeskusteluihin.

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

Lisätietoa ja linkki tapaamisiin: sydan.fi/tapahtumakalenteri

AMMATTILAIsoHJATTU SYDÄNRYHMÄ

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

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

KLO 16.00–17.30, TEAMS-ALUSTALLA

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

sydan.fi/tapahtumakalenteri





Sydändigiopastus osaksi sydänyhteisön perustoimintaa

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

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

Jatkossa sydändigiopastajaksi on mahdollista opiskella verkossa uuden itseopiskelumateriaalin avulla!

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

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

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

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



SYDÄNTERVEYTTÄ NETISTÄ

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

TIETOA SYDÄNSAIRAUKSISTA JA -TERVEYDESTÄ:

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

TIETOA RAVINNOSTA:

- sydanmerkki.fi • syohyvaa.fi

SYDÄNLIITON VERKKOLUENTOJA:

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

SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT

- terveyskyla.fi/omapolku

TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:

- sydan.fi/testi/

KANSALAI SPALVELUT:

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

Sydänpiirin terveysneuvonta- ja mittaus toiminta

Tunne arvosi – mittauta ne säännöllisesti!

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

Mittauksiin sisältyy aina yksilökohtainen sydänterveyteen liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittely (Kol, HDL, LDL, Trigly) vaatii 10 tunnin paaston ja veren-

sokerin mittaus 2 tunnin paaston. Mittaukset tarjotaan jäsenhintaan jäsenille vain Sydänpiirin toimistossa (Oltermannintie 8, Helsinki). Tiedustelut ja ajanvaraus Päivi Ronkaiselta puh. 044 288 4393 tai paivi.ronkainen@sydanliitto.fi



sydän
TERVEYSMITTAUS

HINNASTO PIIRITOIMISTOLLA

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

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

Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa virustilanteen salliessa:

YA Keskusta (Mannerheimintie 5, Helsinki)

YA Töölö (Mannerheimintie 96, Helsinki)

YA Malmi (Malminkaari 13–16, Helsinki)

YA Viikki (Viikintori 3, Helsinki)

YA Espoo Iso-Omena (Piispanilta 11, Espoo)

MIELITREENIT

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

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

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

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

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



KYSY ASIAANTUNTIJALTA TAPAAMISET

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

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

Tapaamiset järjestetään verkossa.
Ilmoittaudu tapaamista edeltävään päivään mennessä.

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

Lisätietoja ryhmistä: Päivi Ronkainen p. 044 288 4393

PULSSIBIILI

-eteisvärinäkierue

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

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

Lisätietoja kiertueesta: paivi.ronkainen@sydanliitto.fi



sydän
tekee hyvää

sydän
tekee hyvää

Lohjan Sydän ry



Vuosi 2021 on 54. toimintavuotemme

Vuosi 2021 on 54. toimintavuotemme, joka jää historiaan poikkeusoloista ja elämästä Koronan varjossa. Toimintaamme on 2021 mukautettu useita kertoja ja loppuvuodelle tämä on paras veikkaus. Monet toiminnan muutokset jäivät pysyviksi. Panostamme valtimosairauksien ennaltaehkäisyyn, terveisiin elämäntapoihin, jo sairastuneiden ja läheisten vertaistukeen, virkistystoimintaan ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Uutena toimintona on monimuotoisen kerhotoiminnan ja vertaistukitoiminnan elvyttäminen syksyn aikana.

Olemme aktiivinen yhteisövaikuttaja ja yhteistyöhakuinen sydänyhteisön paikallistoimija. Toiminta-alueemme on Lohja. Jäsenmäärämme on noin 450 henkilöä.

Olemme Apuomenan, Etelä-Suomen Sydänpiirin ja Kylätalo Kehrän jäsenyhdistys. Teemme yhteistyötä Apuomena ry:n, sen jäsenyhdistysten sekä muiden lohjalaisten yhdistysten kanssa. Teemme läheisempää yhteistyötä lähialueiden Sydänyhdistysten kanssa, joita ovat Vihti, Karkkila, Kirkkonummi-Siuntio sekä Raaseporin Sydänyhdistys. Sydän on avoin laajalle yhteistyölle oppilaitosten, muiden yhdistysten ja yritysten kanssa.

Panostamme entistä enemmän varsinaisen toiminnan ja erityisesti ryhmätoiminnan sekä digitoiminnan kehittämiseen ja jatkamme jäsenhankintakampanjaamme. Huomattava osa

toiminnastamme siirtyy vähitellen lähes pysyvästi verkkoon. Jäsenenä on mahdollista saada maksutonta digitukea Lohjan Digisenioreilta joko lähi- tai etäopastuksena. Tukea saat tekemällä ajanvarauspyynnön kotisivujemme kautta. Lisää tietoa Lohjan Digisenioreiden toiminnasta löydät kotisivuiltamme ja www.lohjandigiseniorit.fi.

Uutena vertaistuen muotona tuotamme virtuaalisia keskustelutilaisuuksia, joissa on jokin teema pienellä alustuksella esim. sydänsairaudet tai kotiseutumuielu. Osana näitä järjestämme liikunnallisia virtuaalisia virkistyshetkiä mm. Asahin muodossa. Viime vuoden lopulla alkaneen ja keväällä 2021 jatkuneen Virtuaalisen kotiliikuntaryhmän liikuntavideot ovat katsottavissa kotisivuiltamme.

Seuraamalla tapahtumakalenteriamme (www.lohjansydan.fi ja www.sydan.fi/lohja), järjestöpalstaa tai sähköpostianne/ tekstiviestejänne saatte tietoa lähiajan tapahtumista. Yhä useampi tapahtuma on verkossa joko kokonaan tai osittain. Näin pystymme entistä monipuolisempaan tarjontaan.

Viestimme tapahtumista useimmin sähköpostin välityksellä. Usein sähköposti sisältää myös kutsun tai linkin, jolla kokouksiin ja tapahtumiin voi liittyä helposti. Lisää tietoa yhdistyksen toiminnasta löydät kotisivuiltamme www.lohjansydan.fi.

Kansikuva: Kukkiva omenapuu 10.5.2021, kuvaaja: Heli Perkiömäki



Asahia Virkkalan Evästorpalla 7.11.2020.

Liikunta

Kuntosali

Sydämen jäsenille jäsenetuna kuntosalitoimintaa keskiviikkoisin yksi tunti alkaen vuoroissa klo 13, 14 syys – joulukuun (ajat järjestöpalstoilla) Kunto ja Terveys 50 -salilla (Sibeliuksenkatu 3, Lohja). Vuoroja lisää tarvittaessa. Kevät- ja syyskauden hinta on 40 euroa/kausi yhdistyksen jäseniltä ja 50 euroa/kausi muilta, ja maksaa voi kuntosalilla tai pankkisiirtona (FI59 4006 0010 3045 54). Yhdistyksellä on maksukortinlukija.

Kuntosalilla järjestetään tutustumiskäynti syyskauden alussa 1.9.2021 jolloin saa tutustua laitteisiin. Tapahtumasta ilmoitetaan järjestöpalstoilla.

Syyskausi 1.9.2021–15.12.2021, vuoro1 klo 13 ja vuoro2 tarpeen mukaan klo 14.

Virtuaalinen kotiliikuntaryhmä

Virtuaalinen kotiliikuntaryhmä jatkaa toimintaansa syyskaudella 27.8.–28.11.2021 perjantaisin klo 10–11. Voit ilmoittautua kotisivujen kautta tai osallistua suoraan Facebookissa olevan Teams-linkin avulla.

Mittaustoiminta

Mittaustiimi tekee mittaustoimintaa yhteistyökumppaneiden (apteekkien, ostoskeskusten ja muiden) kanssa vuoden 2021 aikana ja kohderyhmänä on koko aikuisväestö. Nämä ovat tilaisuuksia, joissa tehdään seulontamittauksien ohella riskikartoituksia. Arvioinnissa käytetään mitattuja kokonaiskolesterolin, veren-sokerin ja verenpaineen arvoja sekä muuta saatavilla olevaa tietoa. Mittaamme haluttaessa eriteltyt kolesteroliarvot (kokonaiskolesteroli, LDL, HDL, Trigly ja lasketut suhdeluvut). Mittaukset järjestää Lohjan Sydän ry pääosin Sydänyhteisön tuella yhteistyökumppaneidemme kanssa. Ajankohdat ilmoitetaan mm. järjestöpals-toilla ja netissä. Mittaukset ovat maksullisia. Olemme siirtyneet ajanvarauksiin, jotta jonotusajat eivät venyisi kohtuuttoman pitkäksi ja voimme noudattaa turvavälejä. Jätämme osan ajoista ilman ajanvarausta tuleville asiakkaille. Ajanvaraus ja hinnasto löytyvät osoitteesta www.lohjangsydan.fi/ mittaukset. Voit myös soittaa Sydämen toimistoon.

Mittajaamme ovat suojattuja: Mittaaja käyttää suojakäsineitä, jotka vaihdetaan jokaisen asiakkaan jälkeen. Lisäksi mittaaja käyttää suojaviisiiriä ja/tai kertakäyttöistä nenä-suusuojusta (FFP2). Se suoja mittaajaa ja asiakasta mittaajan/asiakkaan uloshengitysilmassa mahdollisesti olevilta taudinaiheuttajilta.

Ohjeita mittauksiin tuleville: Mittaukset järjestetään niin, että asiakkailla on jonottaessaan mahdollisuus 1–2 metrin turvaväleihin. Jonotuksen tarvetta vähennetään ajanvarausmenettelyllä. Asiakkaalla on mahdollisuus käsien desinfiointiin ennen mittausta ja sen jälkeen. Halutessaan asiakas voi saada käyttöönsä kertakäyttöisen

kirurgisen nenä-suusuojuksen. Normaalisti mittauksiin tulevan tulisi olla syömättä vähintään kaksi tuntia ennen mittausta ja eriteltyihin kolesterolimittauksiin suositus on 4–6 tunnin paasto.

Mittaustiimiä vahvistavaan koulutukseen Sydänliiton kursseilla haetaan myös 2–3 henkilöä. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä mittausvastaavaan Laila Kakkoon (046 810 3135).

OLKA-toiminta Lohjan Sairaalan OLKA-pisteellä on riippuvainen poikkeusoloista. Jatkamme toimintaamme tilanteen salliessa Lohjan Sairaalan OLKA-pisteellä teemapäivien ja vertais-tuen muodossa.

Mittaustapahtumat

14.8.2021 Virkkalapäivien yhteydessä mittauksia Hilman Herkussa klo 9–11. Mittauksia myös ilman ajanvarausta, lisätietoja Lohjan Sydämen esittelypisteeltä.
21.8.2021 Ystävyysskerho Leporannassa -kesätapahtuman yhteydessä klo 14–16. Mittauksia myös ilman ajanvarausta.

25.8.2021 Terveydeksi! -toritapahtuman yhteydessä mittausvaunussa klo 13–17. Mittauksia myös ilman ajanvarausta.

30.9.2021 2. tyyppin diabetes ja sepelvaltimo sairaus – Juha Heikkilä/ kardiologi Sydän-sairaala, luennon yhteydessä mittauksia klo 16–17 ja 18–19 Srk Sali. Mittauksia myös ilman ajanvarausta.

11.11.2021 Verkkoluento kolesterolista torstaina klo 17.30–19.30 KATSELUTILAISUUS, Punakanelissa. Tilaisuuden yhteydessä ilmaisia kokonaiskolesterolin mittauksia. Marraskuu 2021 ”Otetaan miehestä mit-taa” kolesterolimittaus Neidonkeitaassa/ urheiluhalli. Tarkempi aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kerho- ja ryhmätoiminta

Kerhot ja ryhmät kokoontuvat LuthPron-tilassa Kasarminkatu 5 A, 08100 Lohja.

Painonhallinta

Painonhallintaryhmistä saat apua ja tukea painonhallintaan. Ryhmän vetäjänä toimii eläkkeellä oleva sairaanhoitaja Pirjo Aho. Ryhmään osallistumisesta peritään 15 € / LSY ja Lohjan Diabetesyhdistyksen jäsenet (20 € / muut) kausimaksu (kattaa materiaalin). Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Eija Perkiömäki, talous@lohjansydan.fi, puh. 044 314 7306

Naisten painonhallintaryhmä alkaa torstaina 26.8.2021 klo 17. Yhden ryhmän koko on max. 10 henkilöä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa, aina kuitenkin klo 17–18 yhdessä sovittuina päivinä. Ilmoittaudu ryhmään mukaan!

Pariskuntien painonhallintaryhmä.

Oletko kiinnostunut osallistumaan painonhallintaryhmään puolisosasi kanssa? Ota yhteyttä: Eija Perkiömäki, talous@lohjansydan.fi, puh. 044 314 7306

Lukupiiri

12.10.2021 klo 13–15 LuthPron tila Lukupiiri – luetaan yhdessä valittu kirja ja keskustellaan siitä kahvin äärellä. Kerho

kokoontuu kerran kuussa yhdessä sovittuna ajankohtana.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Eija Perkiömäki, talous@lohjansydan.fi, puh. 044 314 7306

Kahvikupposen äärellä

23.11.2021 klo 13–15 LuthPron tila, Kahvikupposen äärellä – keskustellaan, neulotaan/virkataan omia käsitöitä. Ota mukaan keskeneräinen käsityösi ja tule rentoutumaan mukavassa seurassa kahvin äärelle. Kerho kokoontuu kerran kuussa yhdessä sovittuna ajankohtana.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Eija Perkiömäki, talous@lohjansydan.fi, puh. 044 314 7306

Digiopintopiiri

(Kysy mitä vaan – Kaikkea digistä)

Uutena kerhotoimintana Digi-opintopiiri jatkaa toimintaansa. Kerhon tapaamisissa tutustutaan erilaisiin digilaitteisiin ja keskustellaan eri digiaiheista. Kerho on tarkoitettu kaikille digilaitteista ja niiden toiminnasta kiinnostuneille, taitotasosta riippumatta. Kiinnostuneet voivat ilmoittautua joko toimistoon tai sivuston kautta tai Reijo puh. 050 550 3578

Vertaistukitoiminta

Vertaistukitoiminnasta kiinnostuneiden kannattaa olla yhteydessä Laila Kakkoon puh. 046 810 3135, Seppo Brandtiin puh. 050 500 3831 tai Reijo Perkiömäkeen puh. 050 550 3578 arkisin klo 9–17.

Yhdistystoiminnan arvokas voimavara ovat vapaaehtoiset. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta esim. yksittäisessä tapahtumassa tai valmis auttamaan kahvitukissa, ota yhteyttä puhelimitse Eija Perkiömäkeen (044 314

7306) ja kerro millaisesta toiminnasta olisit kiinnostunut. Otamme vapaaehtoisia toimimaan nykyisten rinnalle ja koulutamme vapaaehtoisiamme eri tehtäviin. Voit myös ilmoittautua vapaaehtoiseksi nettisivujemme www.lohjansydan.fi kautta tai käymällä toimistollamme.

Tarvitsetko vertaistukea? Löydä sopiva vertaistukihenkilö osoitteesta <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki>

Lohjan Digiseniorit

Lohjan Digisenioreiden vapaaehtoisten yhteistyöryhmä järjestää olojen niin salliessa ja opastuspaikan käytettävyydestä riippuen maksutonta digiopastusta mm. Lohjan pääkirjastossa määrättyinä viikonpäivinä. Lähiopastusta ma 10–12 ilman ajanvarausta päivystysvastaanotto ja ajanvarauksella sopimuksen mukaan sekä Karjalohjalla Kylätalo Kehrässä ja Saukkolan kirjastossa. Etäopastustoiminta

ajanvarauksella (puhelimella ja etätukiohjelmistoilla) maanantai–perjantai 11–16. Etätukimuodot ajanvarauksella jäävät pysyväksi lähituen rinnalle.

Digiopastustoiminnasta lisätietoja järjestöpalstoilla ja www.lohjansydan.fi ja www.lohjandigiseniorit.fi-sivustoilla. Digiopastajat vierailevat jatkossakin seniorikahviloissa ja sovitusti yhdistysten erilaisissa tilaisuuksissa.

Tapahtumat, matkat ja retket

Listalla on ennakkotiedot ja julkaisemme lisätietoja www.lohjansydan.fi sivustolla, järjestöpalstoilla ja lähetämme sähköpostia tai tekstiviestejä.

Useimmat vuoden 2021 tapahtumat ovat verkossa.

Erityisesti merkkipäivät saatetaan purkaa eri ryhmissä tai kerhoissa ilman tilaisuutta ajankohtaisina aiheina. Osalle voidaan järjestää tilanteesta riippuen jokin tapahtuma.

Elokuu 2021

11.8.2021 klo 13–15 Karnaisten korven laavu – retkeillään yhdessä (omat eväät mukaan)

14.8.2021 Virkkalapäivät, Sydän osallistuneella omalla esittelypisteellä.

21.8.2021 klo 14 Ystävyyskerho – Leporannassa; nautitaan loppukesästä yhdessä, paistetaan makkaraa ja seurustellaan. Yhteistyössä Lohjan Seudun Invalidit ja Lohjan Diabetesyhdistyksen kanssa.

25.8.2021 Terveystestit!-toritapahtuma Lohjan torilla klo 13–17.30. Tule tutustumaan Pulssibiiliin ja opi tunnistamaan eteisvärinän oireet. Kierrä näytteilleasettajia

torilla. Mittautta terveysarvossi mittaavaunussa ja käy digipisteellä hakemassa neuvua sähköisiin terveyspalveluihin ja mobiililaitteiden käyttöön.

Syyskuu 2021

VKO 38 tai 39 Muistiviikon tapahtumat – Sydän osallistuu yhteistyössä muiden yhdistysten ja kaupungin kanssa. Lohjan Sydän paikalla mittaus- ja riskinarviointipisteellä. Tapahtuman teema avoimena. 30.9.2021 2. tyyppin diabetes ja sepelvaltimosairaus - Juha Heikkilä, kardiologi / Sydänsairaala, luento klo 16–19 Lohjan Seurakuntasali

Lokakuu 2021

14.10.2021 Uniapnea-luento, Marsa Valtonen Lohjan Diabetesyhdistys ry klo 17–19 Punakaneli

19.10.2021 Lohjan Sydän ry:n syyskokous Punakanelissa klo 18–19

Marraskuu 2021

11.11.2021 Verkkoluento kolesterolista torstaina klo 17.30–19.30 KATSELUTILAI-SUUS, Punakanelissa

Joulukuu 2021

5.12.2021 klo 14–15 Vapaaehtoisten päivä – Virtuaalinen keskusteluhetki: Mitä kaikkea vapaaehtoinen voi tehdä?

9.12.2021 Pikkujoulu-luento klo 18–20 Punakaneli; Nykypäivän sukututkimus (Apuna MyHeritage DNA tutkimus) – Torsti Salonen (ilmoittautuminen glögitarjoilun takia).

Tammikuu 2022

VKO 3 Uusien jäsenten tapahtuma ja tämä palvelee myös uusien aktiivien rekrytointitapahtumana tarjoten uusille vapaaehtoisille tutustumista yhdistyksen toimintaan ja mahdollisuuden tavata jäsenistöä.

28.1.2022 Euroopan neuvoston tietosuojapäivä – Verkkoluento tietoturvasta

Helmikuu 2022

Kylpylämatka – Viro
VKO 5 Seniorifoorumi

Maaliskuu 2022

14.–20.3.2022 Aivoviikko, osallistutaan Aivoviikon tapahtumiin
VKO 12/13 Seniorifoorumi

Huhtikuu 2022

VKO 17 Sydänviikko
VKO 17 Seniorifoorumi
19.4.2022 Lohjan Sydän ry:n kevätkokous

Toukokuu 2022

Äitienpäiväristeily

Kesäkuu 2022

Kesänavaustapahtuma

Heinäkuu 2022

Osallistutaan Lohjan kaupungin kesätaapahtumiin

Yhteystiedot Lohjan Sydän ja Digiseniorit

Sydämen toimisto ja postiosoite on Apuomena ry:n toimiston yhteydessä, Suurlohjankatu 21–23 A 08100 Lohja. Toimiston puhelin on 045 606 3505 arkisin klo 9–14. Kuntosalilla (Sibeliuksenkatu 3) voi vuoromme aikana valvojalta mm. maksaa osallistumismaksuja ja esittää kysymyksiä.

- **Sivustolla www.lohjansydan.fi on Sydämen tapahtumatietoa ja ajanvarauksia**

- **Digiopastuksien tietoja sivustolla www.lohjan digiseniorit.fi ja ajanvaraukset lähi- tai etäopastukseen ajanvarauspyyntölomakkeella**

- Sydämen toimisto arkisin 9–14 puh. 045 606 3505 (sekä Sydämen että Digi-senioreiden asioita varten)

Sydämen toimiston sähköpostiosoite toimisto@lohjansydan.fi

Digiasioissa yhteys suoraan opastajiin arkisin klo 9–16:

- Karjalohja ja Sammatti Olli Kilpinen puh. 0500 800 866

- Nummi ja Pusula Seppo Kohonen puh. 050 65208

- Lohjan muut alueet Reijo Perkiömäki puh. 050 550 3578 tai Pekka Nurmi puh. 040 730 2239

Jos olet tehnyt ajanvarauksen niin hyväksy opastajan puhelu em. numeroista. Opastajina toimii 11 yhteistyöryhmän vapaaehtoista: Enter, EKL ja Lohjan Sydän (ESSP).



Yhteystiedot – Hallitus ja toimihenkilöt

Raimo Friberg

Hallituksen puheenjohtaja
pj@lohjansydan.fi
0400 737 104

Heli Perkiömäki

Varapuheenjohtaja, tapahtumat ja viestintä
vpj@lohjansydan.fi

Eila Lehti

0400 481 085
eila.lehti@lohjansydan.fi

Reijo Perkiömäki

Viestintä, Digitoiminta
reijo.perkiomaki@lohjansydan.fi
050 550 3578

Eija Perkiömäki

Toimihenkilö, Talousasioiden hoitaja,
Kuntosalivastaava
talous@lohjansydan.fi
044 314 7306

Pekka Nurmi

Liikunta, Matkat
pekka.nurmi@lohjansydan.fi
040 730 2239

Kari Nurmi

Varajäsen ja Matka-avustaja
kari.nurmi@lohjansydan.fi
050 574 8888

Seppo Brandt

Varajäsen
seppo.brandt@lohjansydan.fi
050 500 3831

Matti Jussila

Toimihenkilö ja Kuntosalivalvonta
matti.jussila@lohjansydan.fi
0400 931 776

Aimo Perälä

Varajäsen ja Matkavastaava
matkat@lohjansydan.fi
041 434 8962

Liisa Mononen

Jäsenasioiden hoitaja
jasenasiat@lohjansydan.fi
040 703 1125

Jorma Johansson

Järjestelyt
jorma.johansson@lohjansydan.fi
0400 388 654

Laila Kakko

Mittausvastaava, Vertaistuki
mittaukset@lohjansydan.fi
046 810 3135



Harrastuksena sydänyhdistystoiminta

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

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

Syksyn 2021 tarjonnassa mm:

Sydänliiton ruoka- ja liikuntatreffit

Lauantai 9.10.2021 – Lappeenranta

Sydänliiton liikuntatreffit

Lauantai 18.9.2021 – verkkokoulutus

Sydänliiton ruokatreffit

Lauantai 23.10.2021 – Seinäjoki

Lauantai 20.11.2021 – verkkokoulutus (teemana ruokatarjoilu)

Sydänliiton vertaistukihenkilökoulutukset

1.–2.10. Siilinjärvi, Kunnonpaikka

26.10., 2.11. ja 9.11. – verkkokoulutus

19.–20.11. Nastola, Liikuntakeskus Pajulahti

Tule mukaan toimintaamme!

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



Tiedot ajan tasalle

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

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

Sydänjärjestöjen www-sivut uudistuivat

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

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

Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(25 €)

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

Espoon Sydänyhdistys

Hjärtföreningen i Esbo (27 €)

Toiminnanjohtaja

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

Hjärtföreningen i Hangö

Hangon Sydänyhdistys (17 €)

Sihtööri

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

Helsingin Poliisilaitoksen Sydänyhdistys

(22 €)

Sihtööri

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

Helsingin Sydänkuntoutus

(27 €)

Kuntoutuspäällikkö

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

Helsingin Sydänyhdistys

(27 €)

Sihtööri

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

Hyvinkään Sydänyhdistys

(22 €)

Puheenjohtaja

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

Järvenpään Sydänyhdistys

(22 €)

Puheenjohtaja

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

Karkkilan Seudun Sydänyhdistys

(20 €)

Puheenjohtaja

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

Keravan Sydänyhdistys

(20 €)

Puheenjohtaja

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

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

Varapuheenjohtaja

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

Lohjan Sydän (23 €)

Puheenjohtaja

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

Mäntsälän Sydänyhdistys (21,50 €)

Puheenjohtaja

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

Nurmijärven Sydänyhdistys (22 €)

Sihteeri

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

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

Puheenjohtaja

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

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

Puheenjohtaja

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

Tuusulan Sydänyhdistys ry (20 €)

Puheenjohtaja

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

Vantaan Sydän (26 €)

Sihteeri

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

Vihdin Sydänyhdistys (18 €)

Puheenjohtaja

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

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja

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

Jäsenmaksu

Sydänyhdistyksen jäsenmaksun rakenne vuonna 2021

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

Tule mukaan Sydänyhdistykseen!

sydän
tekee hyvää

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

Jäsenenä saat seuraavia etuja

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

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

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

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

Lisätietoa yhdistysten jäsenmaksuista löydät sivulta 9–10.

www.sydan.fi/etelasuomi

www.facebook.com/etelasuomensydanpiiri

Liity jäseneksi (jäseneksi liittymislomake)




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

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

Mobiilijäsenkorttisi on aina mukana!

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

Mobiilijäsenkortin lataaminen

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



Suomen
Sydäneliitto
maksaa postimaksun

Suomen Sydäneliitto

Sopimus 5002679

00003 VASTAUSLÄHETYS

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

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

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

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

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

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

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, puh. 040 556 9599

etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi

www.sydan.fi/etelasuomi

www.facebook.com/etelasuomensydanpiiri

Etelä-Suomen Sydänpiirin piirihallitus:

puheenjohtaja

Eero Salo

Vantaan Sydän ry
kanalanmaki@gmail.com

Sirkka Ekola

asiantuntijajäsen/HUS
sirkka.ekola@hus.fi

Marjatta Kuusela

Helsingin Sydänyhdistys ry
marjatta.kuusela@kolumbus.fi

Raija Linjamäki

Järvenpään Sydänyhdistys ry
linrai@kolumbus.fi

Ulla Linnavuori

Vihdin Sydänyhdistys ry
ulla.linnavuori@netti.fi

Tuula Nieminen

Nurmijärven Sydänyhdistys ry
nieminen.tuulak@gmail.com

Sirpa Nietoksela-Budanec

Espoon Sydänyhdistys ry
sirpa.nietoksela@gmail.com

Katri Poutala

Mäntsälän Sydänyhdistys ry
katri.poutala@hus.fi

Seppo Sulasalmi

Vantaan Sydän ry
seppo.sulasalmi@saunalahti.fi

Etelä-Suomen Sydänpiirin henkilökunta

Anne Kihlman-Kitinoja

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

Päivi Ronkainen

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

Jenni Hakala

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

Marika Vänskä

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

Susanna Rytönen

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

Heli Vienonen

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

Elina Peltola

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

Heli Perkiömäki

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

Kimmo Tolsa

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

Satu Nurmi

terveysmittaaja
(vain apteekkimittaukset)

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

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

Sydänpisteeltä tietoa ja tukea

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



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

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

HUS 

sydän.fi

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



Yhdistyksen yhteystiedot:

Lohjan Sydän ry, LSy

Suurlohjankatu 21–23 A

08100 Lohja

toimisto@lohjansydan.fi

www.lohjansydan.fi

www.sydan.fi/lohja

Facebook: Lohjan Sydän ry

Ma-pe 9–14

puh. 045 606 3505

**Sydänterveyttä
läpi koko elämän!**

sydän
tekee hyvää

www.sydan.fi/etelasuomi