

**Porvoonseudun
Sydänyhdistys ry
Borgånejdens
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. Lämpäviat

TI 20.9. Naisen terveys

TI 11.10. Elvytys ja sydäniskurin käyttö

TI 8.11. Luovat menetelmät toipumisen tukena

 **SYDÄNLIITTO**

Hae mukaan sydänkurssille!



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

SYKSYN 2022 SYDÄNKURSSIEN AJANKOHDAT, TEEMAT JA KURSSIPAIKAT

Huom! samanaikaisesti kaksi tai kolme kurssia

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

Imatran kylpylä

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

17.–19.10. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Hotelli Nuuksio

7.–9.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Imatran kylpylä

10.–12.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

Imatran kylpylä

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

Hotelli Nuuksio

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

Lisätiedot ja hakulomake: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

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





Kurssit vähävaraisille sydänsairaille Hotelli Nuuksiossa

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

19.–21.9. Sydänkurssi vähävaraisille yksin osallistuville

1.–3.11. Sydänkurssi vähävaraisille ja läheisille


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

Lisätiedot ja hakulomake: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

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





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

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

Syksyn ensimmäinen Sydänryhmä

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

Syksyn toinen Sydänryhmä

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

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



SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

Tule keskustelemaan toisten saman kokoneiden 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 mittaustoiminta

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 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 veloitusetta!

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.



**Porvoonseudun
Sydänyhdistys ry
Borgånejdens
Hjärtförening rf**



”MEILLÄ ON VAIN YKSI SYDÄN.
PITÄKÄÄMMME SIITÄ HYVÄÄ HUOLTA”

Yleistä

Porvoonseudun Sydänyhdistys ry:n toiminta perustuu sydänsairauksien ennaltaehkäisevään toimintaan. Kerran kuukaudessa WSOY-talossa, vietettävät sydänillat ovat yhdistyksen yhteisiä tapahtumia. Näissä illoissa on ollut eri alojen asiantuntijoita luennoitsijoina. Lisäksi sydänilloissa on ollut kahvitarjoilu ja arpajaiset, johon yhdistyksen jäsenet ovat kiitettävästi osallistuneet sekä lahjoittajina että arpojen ostajina. Kesäaikana sydäniltoja ei pidetä.

Sydänyhdistyksen jäsenmäärä on tänä vuonna n. 250. Toiminta-alueemme on Porvoo, Askola ja Pornainen. Myös Loviisasta ja Sipoosta on liittynyt jäseniä yhdistykseemme.

Porvoonseudun Sydänyhdistys liittyi uuteen Etelä-Suomen Sydänpiiriin vuoden 2016 alussa. Olemme saaneet uudelta piiriltä vahvaa panosta yhdistykseemme kehittämiseen ja tukemiseen.

Porvoonseudun Sydänyhdistyksen toiminnan rahoitus tulee pääsääntöisesti jäsenmaksuista. Omaehtoista rahoitusta saamme sydäniltojen arpajaistuloista, toiminta-avustuksista Porvoon kaupungilta ja Aktia-pankilta. Myös Sydänpiirin kautta haettava STEA-rahoitus tukee yhdistykseemme toimintaa.

Sydäniltojen lisäksi Porvoonseudun Sydänyhdistys edistää jäsentensä henkistä hyvinvointia sekä tarjoaa liikkumisen iloa ja yhdessäolon riemua. Yhteiset retket ja teatterimatkat kuuluvat yhdistyksen toimintaan. Liikunnan puolella keilailu, boccia ja liikuntatunti tuovat vaihtelua

viikon arkisiin rutiineihin.

Tiedotuskanavina toimivat paikallislehti Itäväylä, yhdistyksen kotisivut, sähköposti, tekstiviestit ja Facebook.

Matkailua ja hyvinvointia

Porvoonseudun Sydänyhdistys on järjestänyt hyvinvointi- ja virkistysmatkan Pärnuun kylpylään toukokuussa. Kylpylämatkatkoille on osallistunut vuosittain 30–40 innokasta yhdistyksen jäsentä. Kylpyläloman suosiot ovat ylläpitäneet matkan edullisuus ja hyvä yhteishenki matkan aikana. Myös teatterimatkat lähialueiden teattereihin ovat osa virkistystoimintaamme.

Toimintaa

Porvoonseudun Sydänyhdistys järjestää jäsenilleen säännöllistä toimintaa seuraavasti:

Sydänillat

(syys – toukokuu) joka kuukauden toinen maanantai, mukana noin 25–45 henkeä

Johtokunnan kokoukset

(syys – kesäkuu) joka kuukauden ensimmäinen maanantai (johtokunta + varajäsen)

Bocciaa

pelataan kesäisin ulkona (heinäkuussa kesätauko) ja talvisin sisätiloissa (loka-huhtikuu) joka viikko, mukana 4–9 pelaajaa
Lisätiedot Kyösti Huttunen 044 320 4900

Kansikuva: Luontokuntosalitunti, kevät 2022

Keilailua

(syys – huhtikuu) joka viikko, mukana 7–15 keilaajaa. 12–14 kertaa/kausi (kevät- ja syyskausi), noin 60 € / kausi

Ilmoittautumiset Kyösti Huttunen 044 320 4900

Sydänterveyttä edistävä liikuntatunti

fysioterapeutin opastuksella, Uusi-maa-areenalla sunnuntaisin. 10 kertaa/kausi (kevät- ja syyskausi), hinta 50 € / kausi, syyskauden ilmoittautumiset viimeistään 31.8.2022

Ilmoittautumiset Sebastian Tennberg 040 833 6595

Päiväkerho

Vertaistukea

Tule keskustelemaan kahvikupposen (omakustanteinen) äärelle sinua kiinnostavista ja ajankohtaisista asioista sydämellisessä hengessä. Kerho kokoontuu syyskuusta joulukuuhun joka kuukauden toisena keskiviikkona klo 13 WSOY-talolla, Mannerheiminkatu 20K, kellarikerros

Lisätietoja Raija Pitkänen 045 133 3347, rajapitk@gmail.com

Sydämellisesti tervetuloa!

Teatterimatka 9.11.2022

Helsinkiin, Hämeentie 2, Arena-näyttämö kello 19.

Esitys: Kiviä taskussa (noin 2,5 h), rooleissa Martti Suosalo ja Mika Nuojua

Huom! Rajoitettu määrä paikkoja!!!

Yhdistys tarjoaa bussikuljetuksen

Reitti: Loviisan linja-autoasema – Vanhankylä (moottoritien linja-autopysäkki) – Porvoon linja-autoasema - Helsinki.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään 1.10.2022.

Ilmoittautumiset: Anneli Hovi 050 302 3689

Avantouinti

Porvoon Sikilässä, uinti lammessa ja saunomista puusaunassa.

Lisätietoja Sebastian Tennberg 040 833 6595

Joululounas

CafeCabriole, sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään 21.11.2022

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Anneli Hovi 050 302 3689

Sydäniltojen ajankohdat – syksy 2022

Sydänillat pidetään Porvoossa WSOY-talossa auditorio Mitassa, kuukauden joka toinen maanantai klo 17–19.15. Sydänilloissa on tarjolla kahvit ja usein arpajaiset.

Sydänillat

– syksy 2022 ja Loviisan luento

ma 12.9.2022 klo 17–19 Luento, aihe: Eteisvärinä, Ronkainen Päivi

ma 10.10.2022 klo 17–19 Luennoitsijana: Proviisori

ke 19.10.2022 klo 18 Luento Loviisassa.

Aihe: Askel sydänterveyteen, Elina Peltola ma 14.11.2022 klo 17–19 Yhdistyksen vertaistukitoiminnan esittely, Raija Pitkänen

ma 12.12.2022 klo 13 Joululounas Cafe Cabriole, sitovat ilmoittautumiset ja maksu viimeistään 21.11.2022

Porvoonseudun Sydänyhdistys
Borgånejdens Hjärtförening

Porvoonseudun Sydänyhdistyksen hallitus vuodelle 2022

Puheenjohtaja

Sebastian Tennberg
040 833 6595
sebastian.tennberg@outlook.com

Varapuheenjohtaja

Kyösti Huttunen
044 320 4900
kyosti.huttunen@pp.inet.fi

Jäsen

Mailis Ukkonen
044 281 3701
mailis.ukkonen@gmail.com

Sihteeri

Heljä Pulli
0400 812 606
heljapulli@gmail.com

Rahastonhoitaja

Anneli Hovi
050 302 3689
anneli.hovi@pp.inet.fi

Loviisa-vastaava

Gunborg Hagner
0400 710 321
gunnborg.hagner@gmail.com

Loviisa-vastaava

Pirjo Ukkonen
pirjo-ukkonen@hotmail.com

Jäsen

Raimo Hesenius
0400 714 138
raimo2904@hotmail.com

Vertaistukihenkilö

Raija Pitkänen
045 133 3347
raijapitk@gmail.com

Johtokunnan kokoukset – syksy 2022

Porvoonseudun Sydänyhdistyksen johtokunta kokoontuu noin viikkoa ennen sydänilttaa, Yhdistyskeskus (WSOY-talo) klo 18.

Johtokunnan alustava kokousaikataulu:

ma 5.9.2022 klo 18 Yhdistyskeskus

ma 3.10.2022 klo 18 Yhdistyskeskus

ma 7.11.2022 klo 18 Yhdistyskeskus

ma 5.12.2022 klo 18 Yhdistyskeskus



Vapaaehtoiseksi sydänyhdistykseen

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

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

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

Sinustako vertaistukija?

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

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

Sydändigineuvonta

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

ta kertaa kuin tarvitset.

Opastusta järjestetään yhdistysten tilaisuuksissa, sekä ajanvarauksella:

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

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

Sydändigiopastajaksi

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

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

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

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

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 terveystarkastuksia 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 Mänttäri

(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 OMAHOITOON!

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.



PORVOONSEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY BORGÅNEJDENS HJÄRTFÖRENING RF

Porvoonseudun Sydänyhdistyksen hallitus vuodelle 2022:

Puheenjohtaja

Sebastian Tennberg
040 833 6595
sebastian.tennberg@outlook.com

Varapuheenjohtaja

Kyösti Huttunen
044 320 4900
kyosti.huttunen@pp.inet.fi

Sihteeri

Heljä Pulli
0400 812 606
heljapulli@gmail.com

Rahastonhoitaja

Anneli Hovi
050 302 3689
anneli.hovi@pp.inet.fi

Loviisa-vastaava

Gunborg Hagner
0400 710 321
gunnborg.hagner@gmail.com

Loviisa-vastaava

Pirjo Ukkonen
pirjo-ukkonen@hotmail.com

Vertaistukihenkilö

Raija Pitkänen
045 133 3347
raijapitk@gmail.com

Jäsen

Raimo Hesenius
0400 714 138
raimo2904@hotmail.com

Jäsen

Mailis Ukkonen
044 281 3701
mailis.ukkonen@gmail.com