

**PUKEUDU
PUNAISEEN
29.9.**

**Yhdistyksen omat
sivut keskiaukeamalla!**

**TOIMINTA
SYKSY 2026**



Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry

Toimistomme on auki sopimuksen mukaan.

p. 040 556 9599

etelasuomi@sydanliitto.fi

Oltmannintie 8, 00620 Helsinki

Seuraa meitä Facebookissa ja Instagramissa: **Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry**

sydan.fi/etelasuomi

SYDÄNPISTE

Meiltä saat tietoa Sydänliiton kurseista, sydänyhdistystoiminnasta ja vertaistuesta sekä sydänsairauksien omahoidosta.

Palvelemme ilman ajanvarausta!

AVOINNA MA-TO KLO 9-14
HUS Postitalon kardiologian vastaanotto, Elielinaukio 2 G
1. krs, aula 2, huone 20

p. 050 513 3212
sydanpiste@sydanliitto.fi
sydan.fi/etelasuomi/sydanpiste

 **SYDÄNLIITTO**
Etelä-Suomi

SYDÄNRYHMÄT

Ryhmässä käydään neljän tapaamisen aikana läpi liikuntaa, ravitsemusta ja lääkehoitoa sydänsairauden kanssa, vertaisohjaajan tuella.

Ryhmä kokoontuu Sydänpisteellä torstaisin 22.10., 29.10., 5.11. ja 12.11. klo 10-11:30. Ilmoittautumiset Sydänpisteelle. Sitouduthan osallistumaan joka tapaamiseen!

Sydänryhmiä järjestetään myös muilla paikkakunnilla, lisätiedot yhdistyksen sivuilla tai osoitteessa sydan.fi/etelasuomi/vertaistuki.

Hae mukaan syksyn 2026 sydän- kursseille!



Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Sydänkurssilla saat tukea sairauden muuttamaan elämään keskustelujen ja kokemusten jakamisen kautta. Lisäksi ymmärrät omahoidon merkityksen hyvinvoinnillesi ja saat vertaistukea. Kurssilla käsitellään keskustellen ja harjoitusten avulla sydänsairauteen ja hyvään arkeen liittyviä asioita, kuten terveyttä edistävää ruokaa, liikumista ja mielen hyvinvointia. Ohjaajana on terveysalan ammattilainen yhdessä koulutetun vertaisohjaajan kanssa.

Sydänkurssit on ensisijaisesti tarkoitettu äskettäin sepelvaltimotautiin tai muuhun sydänsairauteen sairastuneelle, joka ei ole aiemmin osallistunut sydänkurssille. Kaikille kurssille voi osallistua yksin, osalle kurseista voi ottaa läheisen mukaan.

SYDÄNKURSSIT SYKSYLLÄ 2026:

17.-19.9. Elämää sydänsairauden kanssa, Lohja Spa,
sydänsairaajat ja läheiset

23.-25.9. Elämää sydänsairauden kanssa, hotelli Rantapuisto,
sydänsairaajat

14.-16.10. Elämää sydänsairauden kanssa, hotelli Nuksio,
sydänsairaajat ja läheiset

18.-20.11. Vähävaraisten sydänkurssi, Holiday Club Vierumäki,
sydänsairaajat ja läheiset

25.-27.11. Elämää sydänsairauden kanssa, Imatran kylpylä,
sydänsairaajat ja läheiset

Yksi kurseista on suunnattu vähävaraisille sydänsairaille ja se toteutetaan testamenttilahjoitusvaroin. Kaikilla kurseilla majoitus kahden hengen huoneessa ja täyshoituruokailu ovat maksuttomia sekä kurssilaiselle että läheiselle. Matkakulut ja mahdollinen yhden hengen huoneen lisämaksu omakustanteisesti. Vähävaraisten sydänkurssille voi saada korvausta myös matkakuluista. Sydänliiton kurssille ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa.

Lisätiedot ja hakeminen: sydan.fi/kurssikalenteri

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia. Valinnat tehdään hakujan päätyttyä, noin kolme viikkoa ennen kurssin alkua.

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



Verenpaine - mittaa niin tiedät!

Haastamme sinut pukeutumaan punaiseen Maailman Sydänpäivänä 29.9. ja mittaamaan verenpaineesi!

Kohonnut verenpaine ei ole vain ikään-tyneiden ongelma. Jo lähes puolella 30-vuotiaista verenpaine ylittää normaalitylukemat. Verenpaine on koholla, kun kotimittauksessa lukemat ylittävät 135/85 mmHg. Kohonnut verenpaine ei tunnu, silti se rasittaa sydäntä ja verisuonia, mistä on seurauksena monia sydänsairauksia. Todellisen verenpaineen selvittämiseksi tarvitaan vähintään 4–7 päivän aamuin illoin tehtyjä mittauksia.

Haastakaa itsesi ja kaikki sukulaiset sekä ystävät mittaamaan verenpaine ainakin 29.9

Verenpaineeklinikat

Mittauta verenpaineesi verenpaineen mittauspisteillä tai omamittauspisteillä eri puolilla Uuttamaata ja Kymenlaaksoa. Etsi lähin mittauspiste sivulta sydan.fi/etelasuomi/verenpaine tai sydan.fi/etelasuomi tapahtumakalenterista.

Verenpainekoulu

Haluatko tukea verenpaineen alentamiseen? Tule Verenpainekouluun! Viisiosainen Verenpainekoulu järjestetään keskiviikkoisin klo 14–15.30 Stadin yhteisötalolla Helsingin Malmilla (Kirkonkyläntie 2, Helsinki)

4.11. 1. tapaaminen: Tunne arvosi

11.11. 2. tapaaminen: Liike on lääke

18.11. 3. tapaaminen: Syö paineesi alas

25.11. 4. tapaaminen: Vain otettu lääke auttaa

2.12. 5. tapaaminen: Nuku ja rentoudu

Vapaa pääsy. Voit osallistua vain osaan tapahtumista, mutta kokonaisvaltaisen käsityksen verenpaineen alentamisesta saat osallistumalla kaikkiin tapahtumiin. Helsinki tukee tapahtumaa.

1.10. klo 13–18 Sydänterveystietäsi-minimessut Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21 B, Helsinki)

Tietoa ja tukea sydämen parhaaksi.

- Asiantuntijaluentoja
- Kysy sydän- ja diabeteshoitajalta pienryhmiä
- Kolesterolin ja verensokerin mittauksia
- Tukea verenpaineen hoitoon ja pulssin tunnusteluun
- Näytteilleasettajia eri terveysaiheista

Vapaa pääsy. Helsinki tukee tapahtumaa.

Tunne arvosi! -mittaustapahtumat

Mittautta terveysarvot helposti Sydänliitto Etelä-Suomen Alueen ja sydänyhdistysten terveysmittaustapahtumissa Uudenmaan ja Kymenlaakson alueella.

Kaikki kolesterolin-, verensokeri- ja hemoglobiininmittaukset tehdään sormenpäästä otettavasta verinäytteestä, ja tulokset saa heti mukaan. Mittauksiin sisältyy aina yksilöllinen sydänterveystien liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittely (Kol, HDL, LDL, Trigly) vaatii 10 tunnin paaston, verensokerin mittaus 2 tunnin paaston.

Lisätietoa mittaustoiminnasta tapahtumakalenterista ja Helsingin mittauksista sivulta sydan.fi/etelasuomi sekä Päivi Ronkainen puh. 044 288 4393 tai paivi.ronkainen@sydanliitto.fi

Apteekki Kompassi Vuosaari

21.10. klo 10–14

(ajanvaraus apteekista 09 3158 0810)

Kaaren apteekki

3.9., 5.11. klo 9–14

(ajanvaraus apteekista 09 477 8010)

Kampin palvelukeskus

11.9., 9.10., 6.11., 4.12. klo 10–13

(ei ajanvarausta)

Laajasalon apteekki

11.11. klo 9–13

(ajanvaraus apteekista 09 686 0030)

Vuosaaren apteekki

26.9. klo 9–15

(ajanvaraus apteekista 09 343 4400)

Vertaistukitapaamiset

Sydänsairastuneiden vertaistuellisissa tapaamisissa on mahdollisuus jutella vapaasti sairauden aiheuttamista ajatuksista luottamuksellisesti. ”Tapaamisessa sain sanoa, mitä tunsin. Oli ihmeellistä, että joku todella ymmärsi.”

Rytmihäiriötapaamiset

klo 16–17.30 tiistaisin 15.9., 20.10. ja 17.11. Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21 B, Helsinki)

Sydämen vajaatoimintatapaamiset

klo 16–17.30 maanantaisin 21.9., 19.10. ja 16.11. Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21 B, Helsinki)

Tahdistintapaamiset

- Helsingissä klo 17–18.30 maanantaisin 14.9., 12.10. ja 9.11. Kampin palvelukeskuksessa. 12.10. asiantuntijavierailija, jolloin voi osallistua myös verkon kautta.
- Vantaalla 12.10. klo 16–18 Myyrmäkitalossa (Paalutori 3), osallistutaan Helsingin ryhmän asiantuntijavierailuun verkon kautta.
- Kotkassa tiistaisin 15.9. ja 10.11. klo 18.00 (Kymenlaaksonkatu 10, 2. krs.)

Työikäisten sydänsairastuneiden tapaamiset

keskiviikkoisin klo 18–19.30

- 9.9. Tapiolan kansalaistoiminnan keskus (Kauppamiehentie 6, Espoo)
- 7.10. Tello-sali (Kuonomäentie 2, Klaukkala)
- 14.10. Oltermannikeskus (Oltermannintie 8, Helsinki)
- 11.11. Monitoimikeskus Lumo (Urpiaisentie 14, Vantaa)
- 9.12. verkossa, teemana uni ja palautuminen, asiantuntijana Elina Peltola Sydänliitto Etelä-Suomen Alueelta

Verkkotapaamiset kaikille sydänsairastuneille

tiistaisin klo 17.30–19

- 22.9. aiheena sairastumisen kriisi
- 13.10. aiheena liikunnasta voimaa
- 3.11. aiheena ruokatottumukset toipumisen tukena
- 8.12. aiheena mielen hyvinvointi ja jaksaminen

**Lisätietoja ja linkit verkko-osallistumisiin:
sydan.fi/etelasuomi/vertaistuki**

**Jos kaipaavat henkilökohtaista vertaistukea:
sydan.fi/vertaistuki**

HELSINGIN KAUPUNKI TUKEE HELSINGIN TAPAAMISIA.



Porvoonseudun
Sydänyhdistys ry
Borgånejdens
Hjärtförening rf





Porvoon päivät 7.6.2025.

Sydäntietoa, tukea ja toimintaa

Porvoonseudun Sydänyhdistyksen tavoitteena on yhdessä Suomen Sydänliiton ja Sydänliiton Etelä-Suomen Alueen kanssa edistää sydänterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia toiminta-alueellamme. Jaamme monipuolista tietoa sydänterveiden ylläpidosta elintapojen, mielen hyvinvoinnin, ravinnon ja liikunnan avulla. Jaamme tietoa sydänsairauksista ja neuvoja sydän- ja verisuonisairauksien hoitamisesta sekä sairauksien ennaltaehkäisemisestä.

Tarjoamme sydänsairastuneille vertaistukea, tietoa sopeutumisvalmennuksesta ja kuntoutuksesta sekä mahdollisuuden hakea ja osallistua eri sydänsairauksiin painottuville lähi- tai verkkokursseille. Sydänyhdistyksemme järjestämät tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Voit vapaasti osallistua sydänterveiden asiantuntijaluennoille ja muihin yleisötilaisuuksiin, sekä yhdistyksemme sydän-

kerhoihin, liikuntaryhmiin ja muuhun toimintaan.

Yhdistyksemme toimii täysin vapaaehtoisvoimin. Yhdistyksemme jäsenenä voit halutessasi tulla mukaan aktiiviseen yhdistystoimintaan tai kouluttautua sinua kiinnostavaan ja innostavaan vapaaehtoistehtävään. Jokaisen vapaaehtoisen työpanos on arvokas.

Jäsenmäärämme on 350 ja toiminta-alueemme kattaa Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kunnat: Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Porvoo, Pukkila ja Sipoo. Tiedotuskanavina toimivat verkkosivumme sydan.fi/porvoonseutu, jäsentiedotteet, paikallislehdet Itäväylä ja Uusimaa sekä Lähellä.fi-verkkopalvelu. Suosittelemme tilaamaan Sydänliiton verkkosivuilta Uutiskirjeen, josta saa kattavaa tietoa sydänterveystiestä ja hyvinvoinnista.

Porvoonseudun Sydänyhdistys
Borgånejdens Hjärtförning



Kardiologi Juha Heikkilän luento 10.9.2025.

Syksy 2026

Porvoo

Sydänilta – Sydänterveysluento. Sydänsairaalan kardiologi Juha Heikkilä luennoi torstaina 10.9.2026 klo 18. (paikka ilmoitetaan tapahtuman tiedoissa).

Uni, palautuminen ja sydänterveys -luento. Terveystiedon asiantuntija Elina Peltola Sydänliitto Etelä-Suomen alueelta luennoi keskiviikkona 21.10. klo 17. (paikka ilmoitetaan tapahtuman tiedoissa).

OLKA-teemapäivät. Yhdistyksemme vertaistukihenkilöt päivystävät elokuusta alkaen kerran kuukaudessa Porvoon sairaalan OLKA-pisteellä sairaalan 3. krs. sisääntuloaulassa (Sairaalantie 1, Porvoo).

Sydänkerho. Koollekutsujana ja ohjaajana yhdistyksemme vapaaehtoiset. Kerho aloittaa säännöllisen toiminnan elokuussa (paikka ilmoitetaan kunkin tilaisuuden tapahtumatiedoissa).

Loviisa

Kokkikurssit - Sydänterveellisen ruuan valmistus. Omakustanteinen kurssi (lisätiedot ilmoitetaan tapahtumatiedoissa).

Tarkemmat tiedot tapahtumista julkaistaan verkkosivullamme **sydan.fi/porvoonseutu/tapahtumat** ja sivuston Tapahtumakalenterissa. Tiedotamme tapahtumista myös yhdistyksemme Jäsentiedotteissa sekä Itäväylä-lehden Yhdistykset-palstalla ja Lähellä.fi-verkkopalvelussa.

Porvoonseudun Sydänyhdistys
Borgånejdens Hjärtförening



Luontokuntosalilla.

Liikunta

Syksyn luontokuntosalit maanantaisin 10.8., 17.8. ja 24.8.2026 klo 10.30–12. Joonaanmäen kuntorata, Joonaksentie 5, Porvoo. Ohjaaja fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen / Team Energy. Tiedustelut: taina.pesonen@gmail.com puh. 040 514 4084

Sydänjoogaa ja jumppaa Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen ryhmissä. Tiedustelut ja ilmoittautuminen: Taina Åkerlund-Pesonen taina.pesonen@gmail.com puh. 040 514 4084

Tarkemmat tiedot tapahtumista verkkosivullamme sydan.fi/porvoonseutu/tapahtumat ja sivuston Tapahtumakalenterissa. Tiedotamme tapahtumista myös yhdistyksemme Jäsentiedotteissa sekä Itäväylä-lehden Yhdistykset-palstalla ja Lähellä.fi-verkkopalvelussa.

Porvoonseudun Sydänyhdistys
Borgånejdens Hjärtförening

KEVENNÄ SYDÄNTÄSI- KIRJALLISUUSTERAPIAA

Kevennä sydäntäsi -ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka haluat tarkastella omaa elämäntilannettasi kirjallisuusterapeuttisten menetelmien avulla: valmista tai itsekirjoitettua tekstiä hyödyntäen, keskustellen ja vertaiskokemuksia jakaen.

Verkkoryhmä kokoontuu kahdeksana maanantai-iltana klo 18–20 Teamsissä. Kokoontumispäivät ovat: 19. ja 26.10., 2., 9., 23. ja 30.11. sekä 7. ja 14.12. (Ei kokoontumista ma 16.11.)

Ohjaajana kirjallisuusterapeutti Annika Korpimies. Ilmoittautumiset 14.9. alkaen: annika.korpimies@gmail.com.

Ryhmään mahtuu 12 henkilöä, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet Kevennä sydäntäsi -kirjallisuusterapiaryhmään.



Vapaaehtoistoiminta tuo elämään yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyttä

Sydänyhdistysten vapaaehtoisten mukaan vapaaehtoisuus tuo elämään uusia ystäviä, hyvää mieltä ja tunnetta siitä, että kuuluu tärkeään joukkoon. Se tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta ja kehittää osaamista mitä erilaisimmissa tehtävissä. Yhteisöllisyys ja ihmisten kohtaaminen nousevat vapaaehtoisten kokemuksissa keskeisiksi syiksi pysyä mukana. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia, auttaa muita ja samalla saada itse tukea. Moni kuvaa, että vapaaehtoisuus tuo arkeen rytmiä ja sisältöä sekä vahvistaa merkityksellisyyden tunnetta. Tunne siitä, että voi auttaa muita ja tehdä hyvää, lisää elämänlaatua ja jaksamista arjessa.

Sydänyhdistyksessä jokainen voi löytää oman tapansa osallistua. Voit toimia vertaistukijana, toimia ryhmän vetäjänä tai auttaa tapahtumissa – tärkeintä on halu olla mukana. Samalla saat itsellesi enemmän kuin annat: uusia ihmissuhteita, iloa ja merkityksellistä tekemistä.

Lue vapaaehtoistemme tarinoita osoitteessa sydan.fi/tule-mukaan/tule-vapaaehtoiseksi/vapaaehtois-ten-kertomaa ja tule mukaan sydämeliseen toimintaan – se tekee hyvää myös sinulle. Lisätietoa lähimmästä sydänyhdistyksestä tai numerosta 040 556 9599.

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry:n aluehallitus

Eero Salo, puheenjohtaja

kanalanmaki@gmail.com

Seija Aalto, 1. varapuheenjohtaja

aaltoseija2@gmail.com

Jyrki Lilleberg, 2. varapuheenjohtaja

jyrkimlilleberg@gmail.com

Raimo Aatsinki

aatsinkiraimo4@gmail.com

Lisa Forss

lisa.forss@pp.inet.fi

Sirkka Ekola

shekol@outlook.com

Eija Kaila

eijam.kaila@gmail.com

Laila Kakko

pj@lohjansydan.fi

Ulla Linnavuori

ulla.linnavuori@netti.fi

Martti Mikkola

martti.mikkola@ainoma.fi

Riitta Selenius

riitta.selenius@kolumbus.fi

Paavo Tsokkinen

paavo.tsokkinen@gmail.com

Heljä Vuorimies

heljavuorimies@gmail.com

Sydänliitto Etelä-Suomen Alueen henkilökunta

Anne Kihlman-Kitinoja

toiminnanjohtaja
puh. 040 572 5082

Tarja Mänttari

kehittämispäällikkö
(kurssit, vertaistuki, järjestötoiminta)
puh. 050 400 5808

Päivi Ronkainen

terveydenedistäjä
(Helsingin aluetyö, terveystarkastukset,
opiskelija- ja yritysysteistyö)
puh. 044 288 4393

Elina Peltola

sydänpistekoordinaattori
puh. 050 352 2144

Irma Heikkilä

järjestöassistentti
(osa-aikainen, ma-to)
puh. 040 556 9599

Katja Survonon

sydänpistekoordinaattori
puh. 050 505 4384
Henkilökunnan sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@sydanliitto.fi

Sydänliitto Etelä-Suomen

Alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

Aurinkorannikon Sydänyhdistys

(27 €)

aurinkorannikko@sydan.fi
sydan.fi/aurinkorannikko

Elimäki-Anjalankoski

Sydänyhdistys (25 €)

Sihteeri Kirsi Ukkonen
puh. 040 740 9208
kirsiukkonen1@gmail.com
sydan.fi/elimaki

Espoon Sydänyhdistys

(29 €)

Toiminnanjohtaja Annukka Siro
puh. 050 408 0949
espoo@sydan.fi
sydan.fi/espoo

Haminan Sydänyhdistys

(23 €)

Puheenjohtaja Kirsti Kokkonen
puh. 050 570 8085
kirsti.s.kokkonen@gmail.com
sydan.fi/hamina

Helsingin Poliisilaitoksen

Sydänyhdistys (23 €)

Sihteeri Eva Oksanen
puh. 044 344 2321
eva.oksanen@sydan.fi
sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

Helsingin Sydäntuntoutus

(28 €)

Puheenjohtaja Kristina Lillqvist
puh. 045 231 7250
kristina.lillqvist@sydan.fi
sydan.fi/helsinginsydantuntoutus

Helsingin Sydänyhdistys

(29 €)

Tiedottaja Anita Kyllönen
puh. 044 530 1164
helsinginsydanyhdistys@sydan.fi
sydan.fi/helsinki

Hyvinkään Sydänyhdistys

(25 €)

Puheenjohtaja Liisa Sillanmikko
puh. 040 751 6348
liisa.sillanmikko@gmail.com
sydan.fi/hyvinkaa

Järvenpään Sydänyhdistys

(25 €)

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

Keravan Sydänyhdistys

(25 €)

Sihteeri Riitta Taskinen
puh. 040 596 6818
riittahelena.taskinen@kolumbus.fi
sydan.fi/kerava

Kirkkonummen-Siuntion

Sydänyhdistys

Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf

(29 €)

Puheenjohtaja Gun-Lis Wollsten
puh. 040 768 5697
gunlis.wollsten@gmail.com
sydan.fi/kirkkonummi-siuntio

Kotkan Sydänyhdistys

(24 €)

Puheenjohtaja Päivi Mäenpää
puh. 0400 912 811
paivikmaenpaa@gmail.com
sydan.fi/kotka

Kouvolan-Valkealan Sydänyhdistys

(24 €)

Puheenjohtaja Lisa Forss
puh. 0400 489 111
lisa.forss@pp.inet.fi
sydan.fi/kouvola-valkeala

Kuusankosken Sydänyhdistys (26 €)

Puheenjohtaja Timo Nirvinen
puh. 040 065 2611
nirvinen.timo@gmail.com
sydan.fi/kuusankoski

Lohjan Sydän (26 €)

Puheenjohtaja Laila Kakko
puh. 046 810 3135
pj@lohjansydan.fi
sydan.fi/lohja

Miehikkälä-Virolahden

Sydänyhdistys (24 €)

Puheenjohtaja Marja Koukkula
puh. 040 758 1708
marja.t.koukkula@gmail.com
sydan.fi/miehikkala-virolahti

Mäntsälän Sydänyhdistys (24 €)

Puheenjohtaja Raimo Aatsinki
puh. 050 372 3839
aatsinkiraimo4@gmail.com
sydan.fi/mantsala

Nurmijärven Sydänyhdistys (27 €)

Puheenjohtaja Heljä Vuorimies
puh. 045 849 0301
heljavuorimies@gmail.com
sydan.fi/nurmijarvi

Porvoonseudun Sydänyhdistys Borgånejdens Hjärtförening Rf

(25 €)

Sihteeri Mirja Suhonen
puh. 040 536 4336
mirja.suhonen@gmail.com
sydan.fi/porvoonseutu

Raaseporin Sydänyhdistys

Raseborgs Hjärtförening Rf (23 €)

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

Vantaan Sydän (28 €)

Sihteeri Henna Ikonen
puh. 045 133 9117
vantaa@sydan.fi
sydan.fi/vantaa

Vihdin-Karkkilan Sydän (22 €)

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

Vuosaaren Sydänyhdistys (22 €)

Puheenjohtaja Matti Salomäki
puh. 040 731 3009
nukkumatti48@gmail.com
sydan.fi/vuosaari

Täytä liittymistietosi helposti osoitteessa **sydan.fi/jaseneksi** tai soita Sydänliiton jäsenpalveluun, puh. 09 752 7521 (ma-pe klo 9–15).

Liittymällä jäseneksi tuet paikallista, alueellista ja valtakunnallista sydäntyötä. Pääset myös nauttimaan Sydänliiton jäseneduista, tutustu niihin osoitteessa sydan.fi/jasenedut. Kiitos!

Luontokuntosalit

Luonnossa liikkuminen alentaa tutkitusti verenpainetta. Pelkästään jo vierailu kaupunkimetsässä tai puistossa riittää. Tänä syksynä saavutat luontoliikunnan hyödyt luontokuntosaleissa koko Etelä-Suomen alueella. Lähde siis liikkeelle luontoon meidän kanssamme!



Luontokuntosaleissa vahvistetaan lihaskuntaa luonnon muotoja ja välineitä hyödyntäen fysioterapeutin ohjauksessa. Ne ovat kaikille avoimia ja maksuttomia sekä sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille.

HELSINGISSÄ

Alppiharju
Laakso
Laajasalo
Lauttasaari
Malminkartano

Maunula
Malmi
Mellunkylä
Munkkiniemi
Kallio

Pukinmäki
Roihuvuori
Suutarila
Vuosaari

Tukijana

Helsinki

MUUALLA ETELÄ-SUOMEN ALUEELLA

Elimäki
Espoo
Hyvinkää
Järvenpää
Karkkila

Kerava
Kirkkonummi
Kouvola
Lohja
Miehikkälä

Porvoo
Tuusula
Vantaa
Vihti

Katso luontokuntosalien tarkemmat tiedot
sydan.fi/etelasuomi/luontokuntosalit



PORVOONSEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY BORGÅNEJDENS HJÄRTFÖRENING RF

Hallitus ja toimihenkilöt

Suvanto Rainer
Puheenjohtaja
044 50 11 702
rainer.suvanto@gmail.com

Hoffren Irmeli
Varapuheenjohtaja
040 778 6107
irmeli.p.hoffren@gmail.com

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

Korpela Antti
0400 94 64 97
antti.o.korpela@hotmail.com

Partanen Terttu
050 369 2276
tertutupartanen@hotmail.com

Suhonen Mirja
040 536 4336
mirja.suhonen@gmail.com

Ukkonen Pirjo
040 530 4690
pirjo-ukkonen@hotmail.com

Hallituksen varajäsenet

Elonen Tarja
044 295 6056
tarjahannele.elonen@gmail.com

Oksanen-Tani Irja
044 530 8642
irjatani@gmail.com

Penttinen Ari
044 5377 586
penttinenea@gmail.com

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

Yhdistyksen sähköposti
porvoonseutu@sydan.fi

Verkkosivut
sydan.fi/porvoonseutu

Facebook
Porvoonseudun Sydänyhdistys ry

Tue sydänyhdistyksen toimintaa lahjoittamalla haluamasi summa MobilePay-sovelluksella, lyhytnumerolla **44463**.

Sydänliiton rahankeräyslupa on RA/2020/1053. Lupa on toistaiseksi voimassa oleva. Keräystuotot käytetään sydänterveyden edistämiseen, sairastuneiden tukemiseen sekä ihmisten voimavarojen vahvistamiseen.



MobilePay