

## Vantaan Sydän ry



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](https://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](https://sydan.fi/kurssikalenteri)

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

Lisätietoja: [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto: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](https://sydan.fi/kurssikalenteri)

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

Lisätietoja: [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto: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](https://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](https://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](https://sydan.fi) • [terveyskyla.fi](https://terveyskyla.fi) • [terveyskirjasto.fi](https://terveyskirjasto.fi)
- [thl.fi](https://thl.fi) • [kaypahoito.fi](https://kaypahoito.fi)

---

## **TIETOA RAVINNOSTA:**

- [sydanmerkki.fi](https://sydanmerkki.fi) • [syohyvaa.fi](https://syohyvaa.fi)

---

## **SYDÄNLIITON VERKKOLUENTOJA:**

- [youtube.com/user/Sydanliitto](https://youtube.com/user/Sydanliitto)
- [sydan.fi/verkkoluennot](https://sydan.fi/verkkoluennot)
- [sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot](https://sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot)

---

## **SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT**

- [omaolo.fi](https://omaolo.fi) • [terveyskyla.fi/omapolku](https://terveyskyla.fi/omapolku)

---

## **TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:**

- [sydan.fi/testit](https://sydan.fi/testit)

---

## **KANSALAISSPÄLVELUT:**

- [kanta.fi](https://kanta.fi) • [suomi.fi](https://suomi.fi) • [kela.fi](https://kela.fi) • [kansalaisneuvonta.fi](https://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](http://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](https://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](https://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](https://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, sydändiagogapastajana 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.



Vantaan Sydän ry



Vantaan Sydän ry edistää sydänterveyttä eri puolilla Vantaata.  
Monipuolinen toimintamme perustuu vapaaehtoiseen  
kansalaistoimintaan – suoraan sydämestä sydämelle.

**TERVETULOA MUKAAN SYDÄNYHDISTYKSEMME TOIMINTAAN!**

## Hallitus 2022

Salo Eero (pj)	puh. 040 829 0606	kanalanmaki@gmail.com
Huttunen Jorma	puh. 050 555 1379	jorma.huttunen@sydan.fi
Laaksonen Ritva	puh. 040 960 6023	ritvalaaksonen66@gmail.com
Ronkainen Päivi	puh. 044 288 4393	pjronkainen@gmail.com
Salo Leena	puh. 040 561 4294	leena19saloo@gmail.com
Salo Timo	puh. 050 516 0136	timos.salo@kolumbus.fi
Sepponen Pauli	puh. 044 070 6581	pauli.sepponen@hotmail.com
Sipiläinen Heikki	puh. 045 661 6674	heikkisipilainen@gmail.com
Sulasalmi Seppo	puh. 050 546 9219	seppo.sulasalmi@saunalahti.fi
Österberg Henrik	puh. 050 369 4968	henrik.johannes.osterberg@saunalahti.fi

### **VERTAISTUKIHENKILÖT:**

Huttunen Jorma (ohitusleikkaus)	puh. 050 555 1379
Lindén Aila (pallolaajennus)	puh. 040 554 3558
Leimuvirta Virva (pallolaajennus)	puh. 050 302 0102
Sepponen Pauli (tahdistin)	puh. 044 070 6581
Sulasalmi Seppo (aortan dissekaatio)	puh. 050 546 9219

Haluatko keskustella sydänasioista? Pirauta vertaistukihenkilölle.



**Vantaan Sydän ry.**

Vantaan Sydän

# Puheenjohtajan ajatuksia lomamatkalta, jossaakin päin Suomea keräämässä voimia alkavaan syksyyn.

Ensimmäiseksi haluan kiittää yhdistyksemme hallitusta, kerhovastaavia sekä muita aktiiveja, jotka ovat mahdollistaneet yhdistyksemme monipuolisen toiminnan. Yhdistyksemme on tehnyt tänä vuonna valtavan digiloikan, ja sen on mahdollistanut Etelä-Suomen Sydänpiiri lahjottamalla meille siihen tarvittavat laitteet.

Te, hyvät yhdistyksemme jäsenet, olette luoneet ilmapiirin ja kertoneet, mitä toimintaa haluatte. Sen pohjalta olemme toteuttaneet esim. luentoja, retkiä ja kerhoja, unohtamatta erilaisia liikuntatapahtumia sekä ohjattua liikuntaa.

Yhdistyksemme on toiminut hyvässä hengessä pääkaupungin eri yhdistyksen kanssa esim. Vantaan Latu ja Polku, Diabetesyhdistyksen sekä monien muiden yhdistyksen kanssa. Tätä rakentavaa toimintaa tulemme jatkossakin toteuttamaan.

Vuosi 2022 muistetaan siitä, että se oli koronan jälkeisen kauden toiminnan käynnistämisen aikaa. Jäsenmäärämme laski vain vähän korona aikana ja nyt jäsenmäärä on taas ruvennut kasvamaan. Tällä hetkellä jäseniä on yhdistyksessämme noin 840.

Tuleva Vantaan ja Keravan hyvinvointialue tulee muodostamaan yhdistyksellemme omat haasteet. Hallitus selvittelee Keravan Sydänyhdistyksen kanssa, miten toiminta-avustusten haku ja muu toiminta mahdollisesti muuttuvat.

Alkava syksy tuo meille taas monipuolista toimintaa ja toivon, että sama hyvä ”pöhinä” ja aktiivisuus jatkuu koko loppuvuoden.



Puheenjohtajanne Eero



## Yhdistyksen syksyn toimintaa

**LA 10.9. RETKI TUUSULANJÄRVEN KULTTUURIMAISEMIIN.** Vierailemme Ainolassa, Halosenniemessä, Erkkolassa ja Lottamuseossa. Hinta sis. bussikuljetuksen, lounaan, pääsymaksut ja opastukset museokortilla 33 €/ilman museokorttia 69 € jäsenille, ei- jäsenille hinnat 58 €/94 €. Lähtö Myyrmäestä klo 9, Tikkurilasta klo 9.30. Kotimatkalle lähdetään n. klo 16.30. Ilmoittautumiset Jormalle puh. 050 555 1379. Maksu ilmoittautumisen jälkeen tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero 3036.

**KE 14.9. klo 17.30–19 LUONTOKUNTO-SALI** Korson Ankkapuistossa. Tapaaminen puiston reunalla Tavitien (P-paikka) ja Urpiaistentien kulmassa. Ohjattuja harjoitteita ammattilaisen johdolla. Sopii kaiken tasoille. Yhteistyössä Vantaan Latu ja Polku.

**SU 25.9. klo 10 POLKURETKI** Bisan majalle. Lähtö Kuusijärveltä kokoustalon edestä (Kuusijärventie 3). Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin, edestakainen matka noin 7 km. Reitti on keskivaativa, koska paikoitellen reitillä on epätasaista maastoa, polulla kiviä ja juuria sekä ylämäkeä. Majalla voi ostaa pikkurahalla juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä.

Majalla opastetaan sydäniskurin eli defibrillaattorin käyttöön. Tervetuloa liikkumaan syksyiseen luontoon! Yhteistyössä Vantaan Latu ja Polku.

**MA 3.10. klo 13.30–15.30 SYDÄNLUENTO** Tikkurilan asukastilassa (Lummetie 2bA (4 krs.), Tikkurila). Aiheena: Uskalla auttaa, tutustu sydäniskuriin. Asiantuntijana terveydenedistäjä Päivi Ronkainen Etelä-Suomen Sydänpiiristä. Yhteistyössä Tikkurilan sydänkerhon kanssa.

**TO 6.10. klo 17–19 LÄÄKÄRILUENTO** Vaskivuoren lukiolla (Virtatie 4, Myyrmäki) Aiheena: Uniapnea. Asiantuntijana uniapnealääkäri Coronaria uniklinikalta.

Yhteistyössä Vantaan Sydän ry, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistys ja Coronaria. Tapahtumaan on mahdollista osallistua myös verkon kautta. Linkki verkko-osallistumiseen löytyy sivulta sydan.fi/vantaa viimeistään viikkoa ennen tapahtuman alkua.

**KE 12.10. klo 17–19 ELVYTYSLUENNON KATSOMO** Myyrmäkitalossa (Paalutori 3, 3 krs.). Tule katsomaan yhdessä Sydänliiton verkkoluento elvytyksestä ja harjoitellaan sydäniskurin eli defibrillaattorin käyttöä. Paikalla terveysalan asiantuntija Etelä-Suomen Sydänpiiristä.

**SU 30.10. Klo 12–15 TERVEYDEKSI! -KÄVELY** Tikkurilan uudella torilla (Tikkurilan aukio 1). Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti

kävelen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita 3 eri pituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta. Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan!

Yhteistyössä Vantaan Sydän ry, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan hengitysyhdistys ja Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto.

**SU 6.11. klo 15 JUHA TAPION KONSERTTI** Korson Lumossa (Urpiaisentie 14). Liput ensisijaisesti jäsenille 30 € ja jos lippuja jää, ei-jäsenille 50 €. Ilmoittautumiset sihteerille vantaa@sydan.fi / puh. 045 133 9117. Maksu ilmoittautumisen jälkeen tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero 3081.

**LA 19.11. klo 10–14 HYVINVOINTIMESSUT** Myyrmäen Energia-Areenalla. Tule piipahattamaan yhdistyksen pisteellä. Pisteellä pääset tutustumaan sydäniskurin käyttöön.

**MA 21.11. klo 18–19 SYYSKOKOUS** Myyrmäkitalon kerhohuoneessa (Paalutori 3, 3 krs.). Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Joulutorttukahvit pikkujouluhengessä.

**TO 8.12. klo 17–18 SYDÄNJUTUT** Tikkurilan asukastilassa (Lummetie 2bA (4 krs.), Tikkurila). Tule keskustelemaan toisten sydänsairastuneiden kanssa rennosti kahvikupposen äärelle. Paikalla Sydänliiton kouluttamia vertaistukihenkilöitä.

**PIKKU-KOKKI VÄLIPALAKERHO KOULULAISILLE** järjestetään mahdollisuuksien mukaan syksyllä yhteistyössä Marttojen kanssa. Seuraa ilmoittelua kotisivuiltamme. Lisätiedot: sihteeri puh. 045 133 9117 / vantaa@sydan.fi

# VANTAAN SYDÄN RY

SYYSKUU	LOKAKUU	
La 10.9. Retki Tuusulanjärven kulttuurimaisemiin	Ma 3.10. klo 13.30–15.30 Luento Tikkurilan sydänkerhossa. Aiheena: Sydäniskuri käyttö,	
Ke 14.9. klo 17.30–19 Luontokuntosali Korson Ankkapuistossa	To 6.10. klo 17–19 Lääkäriluento: Uniapnea, Vaskivuoren lukiolla, myös verkko osallistumismahdollisuus	
Su 25.9. Sydäniskurin opastus Bisan majalla polkuretkipäivänä	Ke 12.10. klo 17–19 Myyrmäkitalo sydäniskuriluennon katsomo ja defiharjoittelua	
	Su 30.10. Klo 12–15 Terveudeksi! kävely, Tikkurilan uudella torilla	

**MYYRMÄEN SYDÄNKERHO** ti klo 13–15, 6.9., 4.10., 1.11., 13.12.

**TIKKURILAN SYDÄNKERHO** ma klo 13.30–15.30 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.

**MYYRMÄEN KUNTOSALI** ma ja ti klo 17–18

**KOIVUKYLÄN KUNTOSALI** to klo 9–10.55

**KEHONHUOLTO** ke klo 15–15.45

**VESIJUMPPA** ti klo 15–15.30



# TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2022

MARRASKUU	JOULUKUU
Ti 1.11. klo 13–15 Luento Myyrmäen sydänkerhossa. Aiheena: Askel sydänterveyteen jalkojen omahoito	To 8.12. klo 17 Sydänjutut, Tikkurilan asukastalossa
Su 6.11. Juha Tapion konsertti Korson Lumossa	Lisätietoja <b>sydan.fi/vantaa</b> tai sihteeriltä <b>vantaa@sydan.fi</b> Facebookissa <b>Vantaan Sydän</b>
La 19.11. Hyvinvointimessut Energia Areenalla, Myyrmäki	
Ma 21.11. Klo 18–19 Syyskokous Myyrmäkitalossa	

Myyrmäkitalo, Paalutori 3, Myyrmäki

Tikkurilan asukastila, Lummetie 2A 4.krs

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, Myyrmäki

Karsikkokuja 13, Koivukylä

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Tikkurila

Tikkurilan uimahalli Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Tikkurila



## Kerhotoiminta

Kerhotoiminta sisältää mukavaa yhdessäoloa kahvikupposen äärellä, luentoja ja keskustelua ajankohtaisista aiheista, juppaa ja muuta iloista ohjelmaa. Kerhoissa tehdään myös retkiä kerholaisia kiinnostaviin kohteisiin. Kerholaisilla on mahdollisuus vaikuttaa kerhojen toimintaan, toiveita ja ideoita otetaan mielellään vastaan. Kerhotoimintaan kannattaa tutustua, se on vertaistukea parhaimmillaan. Tervetuloa mukaan!

**MYYRMÄEN SYDÄNKERHO** kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–15, Myyrmäkitalon kerhuhuoneessa, 3.krs (Paalutori 3)

**6.9.** Loisto-Hoiva esittelee palvelujaan

**4.10.** Lääkkeiden ja lisäravinteiden yhteensopivuus sekä terveystieteiden, apteekkarin/farmaseutin Kivistön apteekista

**1.11.** Askel sydänterveyteen - jalkojen omahoito, Elina Peltola piiristä luennoi

**29.11.** Kerholaisten pikkujoululounas

**13.12.** Sydänsairaana suun ja hampaiden terveys, suuhygienisti Minna Nieminen  
Tervetuloa joukolla mukaan!

Kerhovastaavina toimivat: Tuula Lindqvist puh. 040 821 9641 ja Aila Lindén puh. 040 554 3558

**TIKKURILAN SYDÄNKERHO** kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13.30–15.30. Tapaamme 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. Tikkurilan asukastilassa (Lummetie 2A, 4. krs, Tikkurila). Kerhotoiminnassamme: luentoja, bingoa, laulua, juppaa ym. Kerho alkaa kahvihetkellä. Tervetuloa iloiseen joukkoomme!

Lisätiedot: sihteeri Henna Ikonen puh. 045 133 9117 tai vantaa@sydan.fi



## Sydämelliset iltapäivät

Peijaksen sairaalassa järjestetään sydämellisiä iltapäiviä kaikille osastoilla CCU ja S3 hoidossa olleille sepelvaltimotautipotilaille ja heidän läheisilleen sekä sydäntutkimusosastolla hoidossa olleille pallolaajennetuille potilaille.

Ryhmän avulla on helpompi sopeutua uuteen elämäntilanteeseen sekä löytää vastauksia sairastumisen myötä heränneisiin kysymyksiin.

Ryhmässä ovat paikalla lääkäri, kaksi sairaanhoitajaa, fysioterapeutti sekä sydänyhdistyksen edustaja. Ryhmässä on mahdollisuus käydä läpi niitä kokemuksia ja tunteita, joita sepelvaltimotautiin

sairastuminen sekä saatu hoito on herättänyt. Ryhmässä on myös mahdollisuus kerrata tietoperustaa sairaudesta sekä käsitellä elämäntapoihin, lääkitykseen ja jatkohoitoon liittyviä kysymyksiä.

Ennakoilmoittautuminen tapahtuu osastolla ollessa tai puhelimitse sydänvalvontaan.

Osallistuminen on maksuton.

### **SYDÄMELLISET ILTAPÄIVÄT:**

keskiviikkoisin 10.8., 12.10. ja 14.12. klo 15–17.30.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Peijaksen sydänvalvontaosasto (CCU):

puh. 09 471 666 33



## Yhdistyksen liikunnallinen toiminta

**VESIJUMPPAA** Tikkurilan uimahallissa (Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Tikkurila) tiistaisin klo 15–15.30, ajalla 6.9.–20.12. Hinta jäsenille 45 €, muille 70 €/kausi. Maksut viimeistään viikon 41/2022 aikana tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero: 1070. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Timo Salo puh. 050 516 0136.

**KUNTOSALIHARJOITTELUA** Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalilla (Karsikkokuja 13, sisäänkäynti junaradan puolelta, toinen ovi oikealta) torstaisin klo 9–10.55, ajalla 8.9.–22.12. Vantaan Sydän ry:n jäsenille sekä muille kuntosalitoiminnasta kiinnostuneille on mahdollisuus tulla harjoittamaan kuntonsa kohentamista. Omatoimista harjoittelua, jossa opastetaan laitteiden käytössä. Toiminnan vastuhenkilö on Timo Salo, puh. 050 516 0136, jolle myös ilmoittautumiset. Hinta jäsenille 30 € ja muille 55 €/kausi. Maksut viimeistään viikon 41/2022 aikana tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero: 1009.



**KUNTOSALIHARJOITTELU** Myyrinkodin kuntosalilla (Ruukkukuja 5, Myyrmäki) maanantaisin klo 17–18, ajalla 5.9.–19.12. Hinta jäsenille 20 €/kausi, muille 45 €/kausi. Maksut viimeistään viikon 41/2022 aikana yhdistyksen tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero: 1012. Ilmoittautumiset ja tiedustelut sihteeri Henna Ikonen puh. 045 133 911 tai vantaa@sydan.fi

**KUNTOSALIHARJOITTELU** Myyrinkodin kuntosalilla (Ruukkukuja 5, Myyrmäki) tiistaisin klo 17–18, ajalla 6.9.–20.12. Mahdollisuus uintiin allasosastolla klo 18-19. Hinta jäsenille 20 €/kausi, muille 45 €/kausi, kuntosali + uinti 30 €/55 €.

Maksut viimeistään viikon 41/2022 aikana yhdistyksen tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero: 1012. Ilmoittautumiset ja tiedustelut sihteeri Henna Ikonen puh.045 133 9117 tai vantaa@sydan.fi

**KEHONHUOLTOA** Tikkurilan uimahallin jumppasalissa (Läntinen valkoisenlähteentie 50, Tikkurila) keskiviikkoisin klo 15–15.45, ajalla 7.9.–21.12. Tule vetreyttämään ja hoitamaan kehoasi ohjatulla tunnilla. Hinta jäsenille 40 € ja muille 65 €/kausi. Maksut viimeistään viikon 41/2022 aikana tilille FI39 8000 1679 0032 29, viitenumero: 1148. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Timo Salo puh. 050 516 0136.



Vantaan Sydän



## 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](http://sydan.fi/yhdistyspalvelu) kattava tietopankki, sivustolle [sydan.fi/etelasuomi/yhdistyksille](http://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](http://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 (Elielinankio 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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://sydan.fi/extranet) voit tarkistaa tietosi ja päivittää ne ajan tasalle. Muutoksia voit tehdä myös laittamalla sähköpostia [jasenpalvelu@sydanliitto.fi](mailto: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](https://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 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 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](mailto:sydanpiste@sydanliitto.fi)

**Tervetuloa kahvikupposelle!**



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



## Vantaan Sydän ry.

### Yhdistyksen yhteystiedot:

Yhdistyksen toimisto sijaitsee osoitteessa  
Hiekkaharjuntie 13 C, 01300 Vantaa.

Sihteeri Henna Ikonen päivystää puhelimitse joka viikko vaihtuvana päivänä, josta on tiedote vastaajassa, puh. 045 133 9117. Muina aikoina jätä vastaajaan viesti, niin otamme yhteyttä mahdollisimman pian. Voit myös lähettää tekstiviestin/whatsapp-viestin.

Sähköposti: [vantaa@sydan.fi](mailto:vantaa@sydan.fi)

Yhdistyksen kotisivut: [sydan.fi/vantaa](https://sydan.fi/vantaa)

Facebook: [facebook.com/Vantaansydan](https://facebook.com/Vantaansydan)

**Vantaan Sydän ry edistää sydänterveyttä eri puolilla Vantaata. Monipuolinen toimintamme perustuu vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan – suoraan sydäimestä sydämelle.**

**TERVETULOA MUKAAN  
SYDÄNYHDISTYKSEMME TOIMINTAAN!**

---

**[sydan.fi/vantaa](https://sydan.fi/vantaa)**

---