



Kaikkien sydänjärjestö



LIITY
JÄSENEKSI

Liity jäseneksi



JÄSENEÄ SAAT SEURAAVIA ETUJA:

- Saat Sydän-lehden neljä kertaa vuodessa
- Saat tietoa kurssitoiminnasta ensimmäisten joukossa
- Saat monipuolista tietoa terveydestä ja sydänsairauksista
- Saat halutessasi vertaistukea
Vertaistukitoimintaan voit tutustua osoitteessa sydan.fi/vertaistuki
- Voit osallistua sydänyhdistysten, -piirien ja valtakunnallisten jäsenjärjestöjemme monipuoliseen toimintaan ympäri maata
- Voit hyödyntää monipuolisia jäsenetuja

Lähes 200 paikallisyhdistystä,
yli 60 000 henkilöjäsentä



Yli 3 500 vapaaehtoista,
yli 4 000 tapahtumaa

Noin 800 säännöllisesti
kokoontuvaa ryhmää



Tarkista monipuoliset jäsenedut osoitteesta

[SYDAN.FI/JASENEDUT](https://sydan.fi/jasenedut)

Tervetuloa mukaan jäseneksi

*Sydänliiton jäseneksi ovat kaikki
tervetulleita – tee jäsenyydestä
juuri sinun näköisesi.*

Osallistu terveystutkimuksiin ja -neuvontoihin sekä mielenkiintoisille luennoille, liiku yhdessä kannustavissa liikuntaryhmissä, hae vertaistukea tai osallistu vaikka erilaisille retkille.

Meillä voit olla jäsenenä osallistumatta mihinkään, saat silti tietoa sydänasioista neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä Sydänlehdessä. Jäsenyydelläsi mahdollistat sen, että omalla paikkakunnallasi voidaan toteuttaa tärkeää sydäntyötä sekä olet vaikuttamassa siihen, että meillä kaikilla olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet terveydentilastamme huolimatta.

Arvokkaita tekoja

Halutessasi voit osallistua toimintaan myös aktiivisemmin. Yhdistyksen hallituksessa, kerhonvetäjänä tai esimerkiksi matkanjärjestäjänä teet tärkeää työtä osana sydämellistä yhteisöä.

Haluaisitko toimia sydänsairaana tukena? Järjestämme vertaistuesta kiinnostuneille vuosittaisia tukihenkilö- ja

ryhmänohjaajakoulutuksia. Jos olet terveydenhuollon ammattilainen, voit olla mukana toteuttamassa terveystutkimuksia. Jos innostuit osallistumaan aktiivitoimijana, ole yhteydessä jasenpalvelu@sydanliitto.fi.

Tervetuloa mukaan jäseneksi!

Sydänliitto on sydänterveyttä edistävä ja sairastuneita tukeva yhteisö täynnä elämää rikastuttavaa toimintaa. Yhteisöömme kuuluu lähes 200 paikallisyhdistystä, 15 sydänpiiriä ja kolme valtakunnallisesti toimivaa jäsenjärjestöä (Sydänlapset ja -aikuiset, Sydän- ja keuhkosiirrokkaat – SYKE, sydänlihassairauksien potilasjärjestö Karpatiat). Yhteisöömme ydin koostuu reilusta 60 000 henkilöjäsenestä.

Liittyessäsi jäseneksi liityt **paikallisen sydänyhdistyksen** tai halutessasi **valtakunnallisen jäsenjärjestön** jäseneksi, jos sinulla tai läheiselläsi on harvinainen sydänsairaus, tehty elinsiirto tai synnynäainen sydänvika.

**Tutustu paikallisyhdistysten ja valtakunnallisten
jäsenjärjestöjen toimintaan osoitteessa**

SYDAN.FI/TULE-MUKAAN

Sydän-lehti

Jokainen jäsen saa neljästi vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden kotiinsa. Sydän on ilahduttanut lukijoita jo yli kuusi-kymmentä vuotta. Sydän välittää tietoa sydämen terveydestä ja sairauksista ja tarjoaa sydänystävällisiä vaihtoehtoja elintapojen kohentamiseen ja sairaudesta toipumiseen.

Tavallisten ihmisten elämäkokemukset ja lääketieteen, ravitsemuksen ja liikunnan asiantuntemus antavat aineksia Sydämen lukijan arkeen.

Tutustu myös hyvinvoinnin ja sydän-terveyden verkkopalveluun osoitteesta **sydan.fi**

Vertaistuki

Oletko sydänsairastunut tai sairastuneen läheinen? Haluaisitko jutella kokemuk-sistasi toisen, samankaltaista kokeneen kanssa? Vertaistukihenkilön kanssa voit puhua luottamuksella omista ajatuksistasi ja tunteistasi, arjestasi sydänsairauden kanssa. Sydänliiton verkkosivuilta löy-tyvästä Etsi vertaistukihenkilö -hausta (sydan.fi/vertaistukihaku) voit etsiä sinulle sopivan vertaistukihenkilön.

Olisitko kiinnostunut toimimaan itse vertaistukihenkilönä? Haluaisitko olla mukana tukemassa toisia sairastuneita tai läheisiä?

Voit ottaa yhteyttä Sydänpiiriin tai valtakunnalliseen jäsenjärjestöön. Toiminnasta kiinnostuneiden kanssa keskustellaan ja tehdään yhdessä päätös vertaistukihenkilöiden peruskoulutuk-seen osallistumisesta.

Sydänliiton kurssit

Sydänliiton kurssit sopivat sinulle, joka etsit tukea ja taitoja arkeesi sydänsai-rauden kanssa.

Kursseilla käsitellään sydänsairauteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Ryhmämuotoisilla kursseilla tapaavat toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja voit jakaa kokemuksia yhdessä tekemisen ja oivaltamisen kautta.

Osa kursseista painottuu joko liikku-miseen, ravitsemukseen tai mielen hyvin-

vointiin liittyviin asioihin. Osalle kursseista mukaan pääsee myös läheinen. Muutamia verkkokursseja on myös tarjolla. Kurssim-me ovat osallistujille maksuttomia ja voit hakea kaikille kursseille asuinpaikastasi riippumatta.

Kaikki sydänliiton kurssit löydät Kurssi-kalenterista verkkosivuiltamme **sydan.fi/kurssikalenteri** ja muuta tietoa osoitteesta **sydan.fi/kurssit**





Sinustako vapaaehtoinen?

Sydänliiton jäsenjärjestöjen toiminta ei olisi mahdollista ilman monia satoja vapaaehtoistoimijoita. Vapaaehtoiset tekevät tärkeää työtä sydänpiireissä ja -yhdistyksissä sekä valtakunnallisissa jäsenjärjestöissä ympäri maata. Vapaaehtoisrooleja on monenlaisia, ja uusia tehtäviä luodaan sitä mukaan, kun niille on tarvetta ja innokkaita vetäjiä saadaan mukaan.

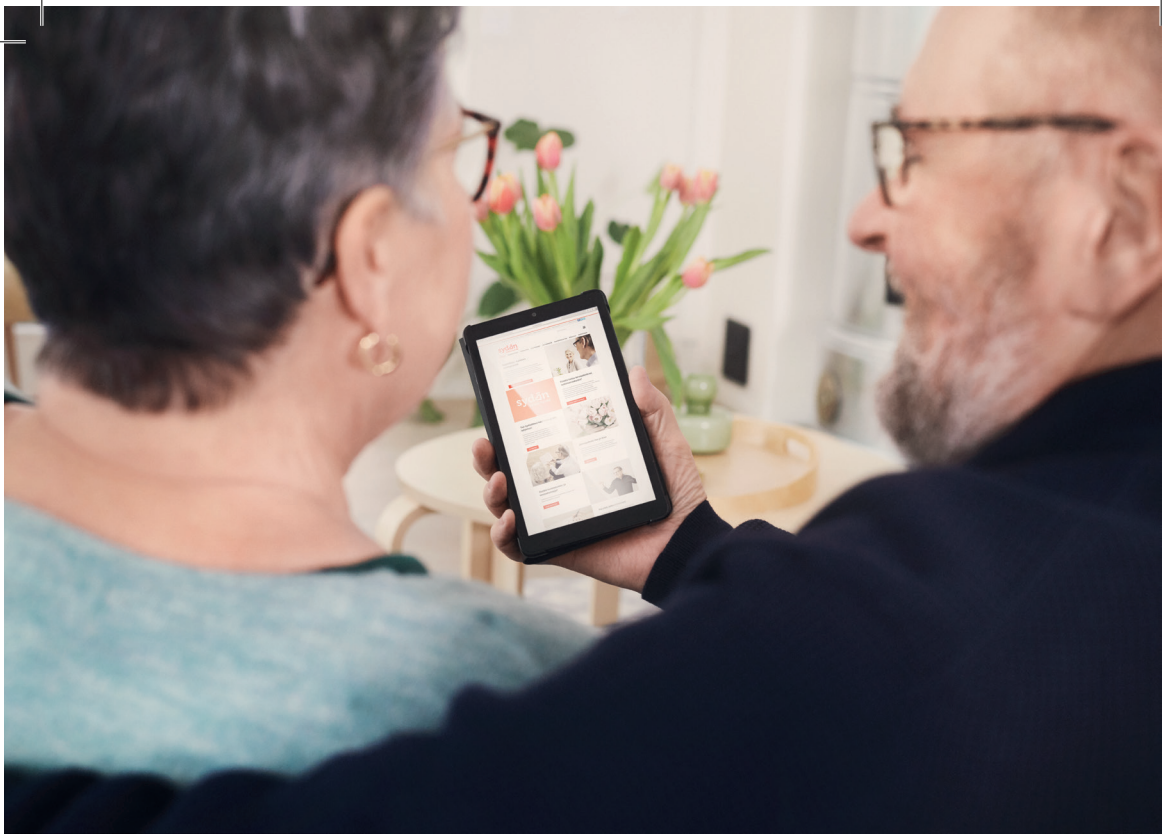
Haluatko tehdä merkityksellistä työtä toisten hyväksi, jakaa osaamistasi muille, nostaa sydänasioita esille tai saada uutta sisältöä elämäsi? Mikäli vastasit yhteen

tai useampaan kysymykseen kyllä, olet juuri etsimämme henkilö. Mitään aikaisempaa koulutusta ei tarvita, vaan voit toimia tehtävässäsi tavallisen ihmisen taidoin. Halutessasi on mahdollista saada koulutusta tehtäviin.

Yhdistyksistä löytyy pieniä, kerta-luontoisia, satunnaisia ja myös pidempi-aikaisia tehtäviä. Ota rohkeasti yhteyttä oman paikkakuntasi tai alueesi toimijaan, joiden yhteystiedot löydät verkkosivuiltamme. Jokaisen vapaaehtoisen aika ja panos on tervetullutta ja arvokasta.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

[SYDAN.FI/TULE-MUKAAN](https://sydan.fi/tule-mukaan)



Jäsenpalvelua ympäri vuorokauden

JÄSENPAVELUSIVUSTO TOIMII 24 TUNTIA VUOROKAUDESSA

Jäsenpalvelusivustolla jäsen voi:

- Tarkistaa oman yhdistyksen ajankohtaiset jäsentapahtumat sekä tutustua jäsenetuihin ja -palveluihin.
- Päivittää omat jäsentietonsa ja lisätä yhteystietoihinsa esimerkiksi matkapuhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen. Sähköisten kanavien kautta pystymme tarjoamaan nopeampaa ja parempaa järjestöpalvelua ja -viestintää.

Näin kirjaudut jäsensivustolle:

- Mene osoitteeseen sydan.fi/extranet
- Käyttäjätunnuksesi on jäsennumerosi ja salasanasasi on postinumerosi. (Tiedot löytyvät Sydän-lehden takakannesta ja jäsenlaskusta.)

Kirjaudu osoitteessa:
[SYDAN.FI/EXTRANET](https://sydan.fi/extranet)

PALVELEMME SINUA

Sydänliiton asiakaspalvelun numero on
09 752 7521. Puhelimitse tavoitat meidät
arkena ma–pe klo: 9–15.

Sähköposti: jasenpalvelu@sydanliitto.fi

Verkkosivuiltamme sydan.fi/jaseneksi löydät
verkkoliittymislomakkeen, jonka avulla liityt
helposti ja nopeasti jäseneksemme. Verkkosivuilta löydät myös paljon lisätietoja jäsen- ja järjestöasioista osoitteessa sydan.fi/liity



Autamme mielellämme
kaikissa järjestö- ja jäsen-
toimintaan sekä viestintään
liittyvissä asioissa!

Jäsenlajit

Varsinainen jäsen on paikallisen sydänyhdistyksen tai jonkun valtakunnallisen jäsenjärjestön henkilöjäsen.

Perhejäseneksi voi liittyä henkilö, joka asuu samassa osoitteessa varsinaisen jäsenen kanssa. Jäsenmaksu on hieman edullisempi, sillä Sydän-lehti ei sisälly tähän jäsenyyteen.

Toissijaiseksi jäseneksi voi liittyä henkilö, joka kuuluu jo toiseen sydänyhdistykseen. Jäsenmaksu on hieman edullisempi, sillä Sydän-lehti ei sisälly tähän jäsenyyteen.

Näin voit liittyä jäseneksi:

1. Täytä liittymistietosi Sydänliiton verkkosivuilla osoitteessa sydan.fi/jaseneksi TAI
2. Täytä tämä lomake, anna se omalle yhdistyksellesi tai lähetä se meille postitse.

Leikkaa irti liittymislomake, täytä ja postita se kirjekuoressa tämän lomakkeen takaa löytyvään osoitteeseen. Kirjoita osoitekenttään sopimusnumero. Sydänliitto maksaa postimaksun.

Sukunimi

Syntymäaika

Etnimet

Kieli ☐ suomi ☐ ruotsi

Lähiosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Kunta

Puhelin

Sähköposti

Sydänyhdistys, johon haluan liittyä

Valitse jäsenlaji: ☐ Varsinainen jäsen
☐ Perhejäsen
☐ Toissijainen jäsen

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.



**Sydämellinen yhteisö täynnä
elämää rikastuttavaa toimintaa**

SYDAN.FI/JASENEKSI

Lisätietoja saat paikallisyhdistykseltäsi.

Painettu ympäristöystävällisesti.



**Liity sydänyhdistyksen
jäseneksi lähettämällä tämä
kortti Sydänliittoon**

Ilmoitamme sinut lähimpään tai kortissa nimettyyn sydänyhdistykseen. Lähetämme pankkisiirron jäsenmaksuasi varten.

Sydänyhdistykseen voit liittyä myös Sydänliiton verkkosivuilla sydan.fi/jaseneksi

Liittymällä jäseneksi tuet paikallista sydäntyötä.

Liittyessäsi jäseneksi tällä lomakkeella laitathan tämän kirjekuoreen ja kirjoitat osoitetekstiksi myös tämän sopimusnumeron. Näin postimaksu on maksettu puolestasi.

SYDÄNLIITTO
MAKSAA
POSTIMAKSUN

Suomen Sydänliitto
Sopimus **5002679**
00003 VASTAUSLÄHETYS