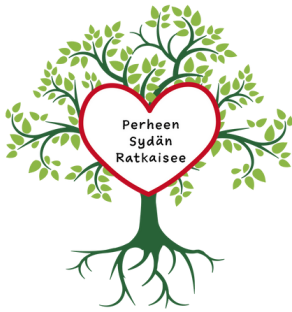


Piiritiedote

3/2024



**PIIRITOIMISTO | TORIKATU 29 A
(3.KERROS) 80100 JOENSUU**

Piiritoimisto on avoinna arkisin klo 9:00-15:00.
Työmme liikkuvuuden vuoksi ilmoitathan
tulostasi etukäteen.

Parhaiten meidät tavoittaa sähköpostilla tai
puhelimitse.

Toiminnanjohtaja
Annika Immonen | annika.immonen@sydan.fi |
0504343997

Perheen Sydän Ratkaisee-hanke
Satu Elo satu.elo@sydan.fi |
0505122134
Salla Orozco | salla.orozco@sydan.fi | 044 3397339

Tulppa-kuntoutukseen liittyen:
Annika Immonen | annika.immonen@sydan.fi |
0504343997

Puheenjohtajat
pj Riitta Varis | riika.an.varis@gmail.com | 0440223602
vpj Raija Tahvanainen | tahvanainenraija@gmail.com |
040 5373 293

SISÄLTÖ

Piirin puheenjohtaja Riitan terveiset
Toiminnanjohtaja Annikan terveiset
Piiritoimiston palvelut

Ajankohtaista

- Sydän ja Polku -retki
- Sydäntyön itäiset aluepäivät Kuopiossa
- Satumetsä

Mittaustoiminta

Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2024
Perheen sydän ratkaisee-hankkeen kuulumisia
Toimintatonni-toiminnan tukena
Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset
Sydänpiirin hyvinvointi- ja terveyskoulutukset
vertaisuutta tukien - syyskausi 2024

Sydänliiton verkkoluennot 2024

Tuetut lomat 2024

Siun Soten ensitietopäivät 2024

Kuuntele Sydäntäsi -podcast

Piiritiedotteen jakelu

Sydänliiton sydänkurssit 2024

Sydänkurssi vähävaraisille

PUHEENJOHTAJA RIITAN TERVEISET



Olemme saaneet nauttia lämpimästä ja helteisestäkin kesästä. Siihen on kuulunut myös monet luonnon ilmiöt, kuten rajut ukkoset ja sateet sekä myrskyt tuhoineen. Olen nyt nauttinut vielä kesäisestä viikonlopusta mökillämme luonnon keskellä akkuja ladata ja mökkihommia tehdä. Seurana on ollut tavanomaiseen tapaan kuikka- ja joutsenperhe.

Toivottavasti tekin olette saaneet nauttia antoisasta kesästä, kesäteattereista ym. mukavasta yhdessä olosta ja tekemisestä.

Hieman aavistusta syksyn tulosta on nähtävissä luonnossa. Paikoin pihlajan oksat notkuvat punaisisten marjojen painosta, syksy lähestyy, mutta vielä kesää on jäljellä. Nauttikaamme siitä! Mutta pakostakin ajatukset alkavat siirtyä myös tulevaan toimintasyksyymme.

Kärki Teams-kokoontumiset alkavat. Tervetuloa joukolla linjoille kertomaan ja kuuntelemaan toiminnastamme, menneestä ja tulevasta. Ne ovat oiva keino saada tietoa ja antaa myös vinkkejä toisillemme, tsempata. Joskus ajatuksemme pyörivät kehää miettiessämme omien osastojemme toimintaa. Niinpä vinkit ovat arvokkaita. Ottakaamme niistä vaari! Yhdessä olemme enemmän. Annikalta saamme ajankohtaista tietoa toimintaamme liittyvistä asioista ja tulevista tapahtumista.

Toiminta uudella toimistollamme on pyörähtänyt käyntiin. Toimitilat ovat raikkaat ja toimivammat kuin ennen. Olemme saaneet myös uuden mittauslaitteen monipuolisempaan mittaukseen. Tämä onnistui lahjoitusvaroin. Varatkaa aika mittaukseen, samalla voitte myös tutustua uusiin tiloihin. Suosittelen lämpimästi, sydämellä.

Toiminnot osastoissamme käynnistyvät syksyn lähestyessä. Erilaiset kerhot, jumpat ja liikuntatuokiot, asiattuntijoiden luennot, yhteiset tapahtumat muiden alueella olevien yhdistysten kanssa ym. Toivottelen teille antoisaa syksyä. Voimia ja tsemppiä monimuotoisissa tekemisissä. Kun jaatte iloa ja tietoa, se kertaantuu yhteiseksi tekemiseksi ja hyväksi oloksi. Se näkyy myös ulospäin positiivisena ilmeenä.

Voimia ja siunausta teille kaikille tässä tärkeässä työssä kanssasisartemme ja veljiemme hyväksi! Hyvän tekeminen heijastuu myös itsellemme.

Hyvää ja toimintarikasta syksyä teille, toivottelee Riitta.



TOIMINNANJOHTAJA ANNIKAN TERVEISET

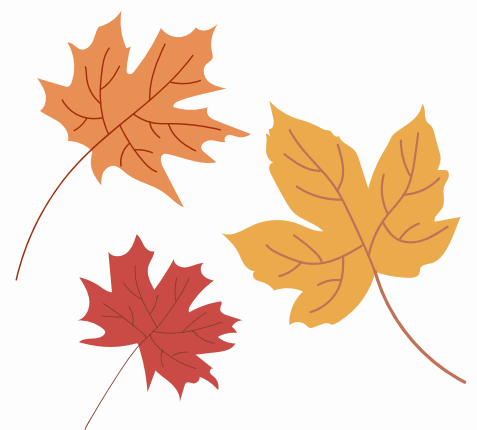
Hei sydänystävät! Kesä alkaa olla takanapäin ja syksyn tohinat ovat jo käynnistyneet. Syksy on monelle meistä aikaa, jolloin ryhdytään kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveyteen ja hyvinvointiin ja sen innoittamana aloitetaan esimerkiksi uusi harrastus tai palataan entisen hyväksi koetun pariin. Tämän lisäksi saatetaan katsoa vähän tarkemmin, mitä sitä leivän päälle tulee laitettua.

Nyt onkin oivallinen hetki tarkistaa, miten se oma keho oikeasti voi. Milloin viimeksi olet esimerkiksi mittauttanut kolesteroliarvosi? Meillä on uutena palveluna tullut kalanteroidut mittauspäivät, jonne voi tulla mittauttamaan kolesterolin, verensokerin (myös HbA1C), hemoglobiinin ja verenpaineen, tänne meidän piiritoimistollemme Torikatu 29. Samalla annamme henkilökohtaista terveysneuvontaa ja -ohjausta. Tarkemmat tiedot tähän liittyen löytyvät piiritiedotteen mittauskohdasta. Sydämellisesti tervetuloa!

Lisäksi paikallisyhdistysten monipuolinen liikuntatarjonta auttaa löytämään liikunnan ilon, jos semmoinen tahtoo olla kadoksissa. Kerhotoiminnoissa pääsee kartuttamaan sosiaalista pääomaa ja vertaistuesta saa apua omaa sairautta askarruttaviin asioihin. Tätä ja paljon muuta on paikallisten Sydänyhdistysten toiminta.

Meillä on vain tämä yksi ainutlaatuinen kehomme, joten pidetään siitä hyvää huolta!

Sydämellisesti,
Annika



PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysterveystuontaan.

Neuvonta on tällä hetkellä hankkeiden toimesta maksutonta. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon ammattilaisillamme on vaitiolovelvollisuus. Ohjaamme myös tarvittaessa terveydenhuollon palveluihin. Neuvonta onnistuu myös puhelimitse.

Piiritoimistolla on myynnissä:

- suruadressi 10€
- Sydänpinssi 5€, tai 3 kpl 10€
- Kaikkea hyvää -ruokakirja 20€

Maksu onnistuu joko käteis- tai korttimaksuna!



Kaikkea hyvää -
ruokakirja



Suruadressit



Sydänpinssit

AJANKOHTAISTA

SYDÄN JA POLKU RETKI 21.9.2024



Sydän- ja polkuretki (avoin kaikille)

Joensuun Ladun ja Pohjois-Karjalan Sydänpiirin yhteistyö on jatkunut jo vuosikymmeniä.

Jokasyksyinen yhteinen päiväretki toteutetaan myös tänä vuonna, kohteena Änäkäisen reitit Lieksassa.

Bussi lähtee klo 8.00 Kirkkokadun matkailupysäkiltä, Joensuun Taidemuseon edestä, paluu viimeistään klo 15.30.

Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla ja uutiskirjeissä.

Ilmoittaudu **16.9.** mennessä Turusen Riikalle, riikkaturunen17@gmail.com tai p. 044 235 1981. Kerro nimesi ja puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoitathan myös, jos osallistuminen peruuntuu.

Hinta noin 30 €, sisältää bussikyödin, opastuksen patikkapolulla sekä nokipannukahvit. Varaa sopiva raha käteisenä. Matka toteutuu, jos on tarpeeksi ilmoittautuneita.

SYDÄNTYÖN ITÄISET ALUEPÄIVÄT KUOPIOSSA 20.-21.9.2024

Sydäntyön aluepäivät ovat sinulle, joka olet mukana sydänyhdistyksen tai alueellisen sydänorganisaation toiminnassa. Aluepäiville voi osallistua hallituksen jäsenenä, kerho-ohjaajana, vertaistukihenkilönä, liikuntavastaavana ja niin edelleen.

Osallistumishinta on 169 euroa per henkilö / 2 hengen huoneessa, sisältäen hotellimajoituksen aamiaisineen, ohjelmassa mainitut ruokailut, koulutusohjelman ja Sokka irti -illallisen. Illallinen sisältää kolmen ruokalajia, musiikillisen ohjelman ja lopputanssahtelut. Pukeutuminen on vapaamuotoista, mutta hattu on pakollinen – paras hattu palkitaan.

Jos sydänyhdistys vastaa osallistumismaksusta, sovithan ilmoittautumisen sydänyhdistyksen kanssa. Jos toimit yhdistysaktiivina, mutta maksat osallistumismaksun itse, voit ilmoittautua suoraan. Ilmoittautuminen alla olevan linkin kautta **2.9.2024** mennessä. <https://link.webropol.com/s/sydanuonaluepaivat2024>

Lisätietoja saat sähköpostilla savo@sydan.fi tai soittamalla Savon Sydänalueen toimistolle 017 261 1834.

Paikkana on Hotelli IsoValkeinen, Majaniementie 2, Päiväranta, Kuopio. Ajo-ohjeet IsoValkeiselle saat laittamalla osoitteeksi Majaniementie 2, Kuopio ja perille löydät ajamalla E63 tietä Kuopioon etelästä tai pohjoisesta

Mitä tahansa sydänyhdistyksessä teetkin, olet tervetullut mukaan!

Ohjelma

Perjantai 20.9.

11-12	Sisäänkirjautuminen ja lounas
12-12:15	Tervetuloa Sari Järn, Savon Sydänalueen puheenjohtaja
12:15-13	Sydänliiton painopisteet vuodelle 2025 Otto Pasma
13-13:45	Piirirakenteen uudistamisesta saadut kokemukset yhdistystoimintaan Anne Kihlman-Kitinoja
14-15	Keskustelu Sydäntyön alueellisesta organisoitumisesta ja yhdistysten toiminnan turvaamisesta <ul style="list-style-type: none">• Alueellisen sydäntyön tulevaisuus Sari Järn• Paikallisen sydäntyön tulevaisuus Kari Piskonen
15-16	Keskustelun yhteenveto
16:30-19	Retki Puijolle, rantasauna ja yhteinen illanvietto
19	Sokka irti-illallinen kello 19 Ascotin tapaan Hattupakko, näyttävin palkitaan!

Lauantai 21.9.

9-10	Yhdistystoiminnan nykytilan esittely - Mikä toimii, mitä uutta on kokeiltu, mitä haasteita
	Työvälineisiin tutustuminen ja kehittämispalaute <ul style="list-style-type: none">• Yhdistyspalvelu tutuksi Anna Autio• Yhteinen Sydäntyömme opas Jouni Kainulainen• Keskustelu yhdistyspalvelun käytöstä Annika Immonen• Yhdistyspalvelukyselyn tulokset Tarja Kristiina Ikonen
10-12	
12-13	Lounas ja loppusanat

Satumetsä 2024

Satumetsä
reitin pituus n.
1,7 km

AMMATTI
SMURFFIT

ja pikkuapurit

8.9.2024
klo 10-14

Lykynlammen ulkoilualue

Tapahtuman järjestävät:



Pääsymaksu 5 €
Alle 4 -vuotiaat maksutta
Perhelippu 20 €
Opiskelijat 4 €

Lipun hintaan sisältyy mehu
ja keksi

Rajasotilaskotiyhdistyksellä
myynnissä munkkia ja
sämpylää.

Liperin Hiihtoseuralla
myynnissä makkaraa



Menossa mukana mm.:
Riveria, P-K Pelastuslaitos, Islo,
Kaverikoirat, Vekarat vikkeläks,
Joensuun Seutukirjasto,
Teatteri-Traktori, Poni

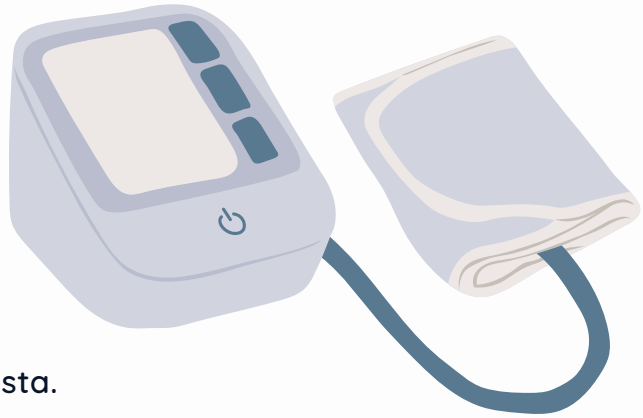
Tapahtuman pääsylippujen mahdollinen
tuotto kohdistuu paikalliseen sydäntyöhön.

MITTAUSTOIMINTA

Tarjoamme terveystmittauksia yksityishenkilöille toimistollamme Torikatu 29 A (3.kerros) 80100 JOENSUU.

2024 Syyskauden mittauspäivät ovat:

- Ke 28.8 klo 12-15
- Ke 11.9 klo 12-15
- Ke 25.9 klo 12-15
- Ma 7.10 klo 10-12
- Ti 29.10 klo 9-12
- To 14.11 klo 11-14
- Ti 26.11 klo 12-15
- Pe 13.12 klo 9-12



Mittauspäivät löydät myös tapahtumakalenterista.

MITTAUSHINNASTO:

- Kokonaiskolesteroli 10 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 8 €)
- Lipidipaketti eli kolesterolierittely (sis. Kokonaiskolesteroli, HDL, LDL, Triglyseridit) 30 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 25 €)
- Verensokeri 5 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 3 €)
- Hemoglobiini 10 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 8 €)
- HbA1C (pitkäsokeri) 30€ (Sydänyhdistyksen jäsenelle 25€)
- Sydänpaketti (sis. lipidipaketti, HbA1C, verenpaine) 55€ (Sydänyhdistyksen jäsenelle 50€)

- Verenpaine ja pulssi ILMAINEN
- Vyötärönympäryys ILMAINEN

Terveystmittaukset tehdään vieritestauksena eli mittautuloksen saa heti mukaansa. Terveystmittauksiimme sisältyy aina elintapoihin liittyvä ohjaus ja tarvittaessa ohjaus terveydenhuollon palveluihin.

Mittaukset onnistuvat piiritoimistolla aukioloaikojen puitteissa myös muina ajankohtina! Kortti- tai käteismaksu.

Ajanvaraukset ja lisätietoa:

p.050 512 2134 / p. 044 3397339
pohjois-karjala@sydan.fi

SYDÄNTERVEYSTMITTAUKSIA APTEEKILLA

Teemme terveystmittauksia kuukausittain myös Noljaan Apteekilla klo 11:00-14:00.

Syksyn 2024 mittauspäivät: 7.9, 3.10, 7.11 ja 5.12
Käteis- tai korttimaksu! Tervetuloa!



SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2024

Syksyn Sydänloma 28.10.-1.11.2024 Tanhuvaaran Urheiluopistolla.

Ilmoittautuminen 28.9.2024 mennessä, mutta lomalle voi ilmoittautua heti. Varaus lomalle on tehty 40 henkilön mukaisesti. Loman hinta on 275,00 €/hlö/2 hengen huoneessa. 1 hengen huoneen lisämaksu on 35,00 €/vrk. Loman hintaan sisältyy täysihoito ja Tanhuvaaran tarjoama monipuolinen ohjelma hyvässä seurassa. Yhteiskuljetusta ei ole, joten jokainen matkustaa omilla tai kimppekyydeillä, joita pyritään järjestämään.

Syksyn lomasta ja ilmoittautumisesta lähetetään tarkemmin tietoa keväällä ja alkusyksystä sähköposteilla kaikille jäsenille, sekä ilmoittautuneille ennen loma maksu ym. tiedot. Mahdolliset tiedustelut ja ilmoittautuminen suoraan matkavastaavalle.

Lomien matkavastaavana toimii edelleen Pekka Ikonen, 0400 581 307, pekka.ikonen@nic.fi



PERHEEN SYDÄN RATKAISEE-HANKKEEN KUULUMISIA

Kesä on taas tältä vuodelta ohi! Syksyn tullen ihmiset päättävät usein “laittaa elämäntavat remonttiin” kesän herkkuttelun jälkeen tai aloittavat uuden harrastuksen. Omien elämäntapojen tarkastelu aika ajoin onkin täysin perusteltua, ja uusi harrastus voi tuoda paljon iloa arkeen. Tärkeää on kuitenkin kysyä itseltään, miksi haluan tehdä nämä muutokset? Mihin pyrin tällä ja ovatko nämä ne keinot, jotka sopivat juuri minun omaan arkeeni ja lisäävät hyvinvointiani?

Muun muassa näitä asioita pohdimme myös lapsiperheiden hyvinvointivalmennuksessa perheiden kanssa. Liian harvoin pysähdymme oikeasti tarkastelemaan, mitkä ovat tekemistämme ohjaavat arvot. Erityisesti lapsiperheissä, jossa eletään hulina-arkea on tärkeää löytää jo olemassa olevat hyvät asiat ja vahvistaa niitä. Tämä pätee kuitenkin kaikkiin perheisiin, iästä ja perheen koostumuksesta riippumatta. Uskomme, että pienien askelien kautta löytyy aito pysyvyys muutoksiin.

Syksyllä 19.9 aloittaa Perheen Sydän Ratkaisee -hankkeen viimeinen hyvinvointivalmennusryhmä ja kaksi käynnissä olevaa ryhmää tulevat päätökseensä. Sen lisäksi hankkeen syksyä värittää tuttuun tapaan muutama isompi perinteinen tapahtuma, kuten Satumetsä. Kun loppusuora hankkeessa pian jo alkaa hämmöttää, olemme iloisia ja ylpeitä hankkeen avulla saavutetuista asioista, ja kiitollisia kaikesta yhteistyöstä teidän kanssanne niiden saavuttamiseksi!

Toivottavasti kesä tarjosi parastaan teille jokaiselle, hoivaavaa vehreyttä ja lämpöä luille. Nyt toivotamme hyvää alkavaa syksyä!

Yhteistyön merkeissä iloisiin tapaamisiin,

Salla ja Satu



TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUKENA



STEA on myöntänyt Sydänpiirille toimintatonniavustuksen vuodelle 2024 ja se jaetaan entiseen tapaan alueemme Sydänyhdistyksiens toimintaan.

STEA:n ohjeistus avustukseen liittyen:

”Avustus tulee delegoida viipymättä keskusjärjestön määrittelemien kriteerien mukaisesti sen valitsemille jäsenjärjestöille. Yksittäiselle jäsenjärjestölle delegoitava summa voi olla enintään 1500 euroa. Avustuksen saaja voi delegoida jäsenjärjestöavustusta vain sellaisille jäsenjärjestöille, jotka eivät saa muuta STEA-avustusta, mukaan lukien muiden järjestöjen kautta delegoitavat avustukset. Järjestön, jolle avustusta delegoidaan, tulee käyttää avustus STEA-avustusten myöntämisen edellytykset täyttävään, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistävään toimintaan”.

Hyväksyttäviä kuluja ovat tilavuokrat, ryhmäliikuntojen ohjaajapalkkiot, allasmaksut, tiedottamisen ilmoitus-, posti- ja tekstiviestikulut, sydänviikon paketit tai muut sellaiset kulut, jotka kohdistuvat mahdollisimman laajasti jäsenkunnan hyväksi ja Sydänyhdistyksen yhteiseen toimintaan. Tilitystä tehdessä pitää huomata, että aina vain yhdistyksen maksettavaksi jääneet, ja jäseniin sekä jäsen toimintaan kohdistuvat kustannukset ovat avustuskelpoisia. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikista kustannuksista on aina ensin vähennettävä mahdolliset tulot ennen tilitystä. Jos tilaisuuksiin osallistuu muita kuin jäseniä (esim. teatterimatkat), niin silloin kustannukset eivät ole avustuskelpoisia.

Toimintatonniin liittyviin asioihin liittyen voi ottaa yhteyttä toiminnanjohtaja Annika Immooseen, annika.immonen@sydan.fi | 0504343997

SYDÄNYHTEISÖN KÄRKI-TEAMS ETÄTAPAAMISET



Lämpimästi tervetuloa kuulemaan Sydänpiirin ja muiden alueen Sydänyhdistyksiens ajankohtaiset uutiset ja kuulumiset. Tapaamisissa on mahdollista saada ideoita ja tukea oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen. Osallistujana voi olla puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, joku muu toimihenkilö tai useampi yhdessä.

KärkiTEAMS-tapaamiset järjestetään jokaisen kuun toinen maanantai, klo 16:30. Linkin tapaamisiin lähetämme Sydänyhdistyksiens omaan sähköpostiin lähempänä ajankohtaa.

Piirin työntekijät auttavat ja ohjaavat tarvittaessa etäyhteyksiens käytössä.

SEURAAVAT KÄRKITEAMS-TAPAAMISET

26.8. (poikkeuksellisesti)

9.9.

**Lämpimästi tervetuloa
keskustelemaan
ajankohtaisista asioista!**

SYDÄNPIIRIN HYVINVOINTI- JA TERVEYSKOULUTUKSET VERTAISUUTTA TUKIEN - SYYSKAUSI 2024

Jokaisella tapaamiskerralla on oma aihe, mutta vapaalle keskustelulle jätetään myös hyvin aikaa. Ryhmätapaamisen aihealueista riippuen vetäjä voi vaihtua. Ryhmät toteutetaan Opintokeskus Siviksen tuella.

Tapaamisiin ovat lämpimästi tervetulleita kaikki sydänterveydestä kiinnostuneet.

Missä? Piiritoimistolla Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 Joensuu

Milloin? Joka toinen torstai 29.8.24 alkaen, klo 13-14.30

Yhteyshenkilö: Salla Orozco, salla.orozco@sydan.fi, puh. 044 339 7339

29.8 Kauden avaus; ajankohtaisia asioita ja kertausta kolesterolista

12.9 Retki Höytiäisen suiston lintutornille, lähtö Aavarannan parkkipaikalta klo 13, osoite: Nuottaniementie 43, 80140 Joensuu

26.9 Elämää eteisvärinän kanssa /Sydänliiton verkkoluento, Sara Sutela. Huom! Kokoontumisen kellonaika poikkeuksellisesti klo 17.30-19, katsomme verkkoluennon reaaliaikaisesti.

10.10 Sydäntä sykäyttävät runot – tuo mukiasi oma lempirunosi. Mitä juuri tämä runo merkitsee sinulle?

24.10 Vierailijan vuoro! Haluatko kertoa harrastuksestasi, ammatistasi tai muusta osaamisestasi muille? Haluaisitko esittää jotain, näyttää valokuvia, laulaa tai soittaa? Tällä tapaamiskerralla kaikki on mahdollista! Valmistele täysin vapaamuotoinen noin 10-15 minuutin mittainen esitys, jonka haluat jakaa muiden kanssa. Salla auttaa järjestelyissä tarvittaessa.

7.11 Verenpaine ja naiset –pre–eklampsia ja vaihdevuodet / 5.11 ilmestyneen Sydänliiton verkkoluentotallenteen katselutilaisuus

21.11 Katsaus vuoden 2024 terveys- ja hyvinvointitrendeihin

5.12 Voitko sinä saada veritulpan? – Tunnista oireet, Satu Elo

19.12 Anna valosi loistaa – omien ajatuksien ja tunteiden jakamista keskustelun keinoin.

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2024

Verkkoluennot ovat asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, luennolle vaaditaan rekisteröityminen. Linkki luentotallenteeseen lähetetään ilmoittautuneiden sähköpostiin automaattisesti luennon jälkeen.

Verkkoluennot 2024

Alla kunkin verkkoluennon teema, lopullinen luennon nimi saattaa tarkentua myöhemmin.

27.8. Palautuminen hyvinvoinnin edellytyksenä - Kohderyhmä naiset 40+

17.9. Eteisvärinä - mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan?

19.9. Eteisvärinän hoito

24.9. Voiko eteisvärinää ehkäistä elintavoilla - vinkkejä rytmihäiriön hallintaan

26.9. Elämää eteisvärinän kanssa - vain saman kokenut tietää, miltä se tuntuu

5.11. Verenpaine ja naiset - pre-eklampsia ja vaihdevuodet

Opintokeskus Sivis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

Lisätietoja: <https://sydan.fi/verkkoluennot/>



TUETUT LOMAT 2024

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry järjestää tuettuja hyvinvointilomia yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa.

HYVINVOINTILOMAT RY

Hyvinvointilomat järjestettiin tänä vuonna Kylpylähotelli Kunnonpaikassa, Siilijärven Vuorelassa.

Tiedotamme ensi vuoden lomahausta myöhemmin!

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N VERTAISLOMAT

Vertaislomat sydän- ja verisuonisairautta sairastaville ja läheisille järjestetään tänä vuonna Imatran kylpylässä.

Loman ajankohta: 6.-11.10.2024

Loman hakuaika päättynyt!

Omavastuu/ vuorokausi: 25 €

Vertaisloma aikuisille on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen.

Lomalla on mahdollisuus osallistua ohjattuihin toimintatuokioihin oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti.

Lomalla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.



SIUN SOTEN ENSITIETOPÄIVÄT 2024

Siun soten Sydänkeskus järjestää säännöllisin väliajoin ensitietopäivän sepelvaltimotautiin ja sydämen vajaatoimintaan sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Ensitietopäivän tavoitteena on tukea sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä arjessa selviytymistä antamalla tietoa sairaudesta ja erilaisista tukimahdollisuuksista.

Ensitietopäivä on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

Ensitietopäivien ajankohdat:

Ensitietopäivät järjestetään Keskussairaalassa klo 12:00-16:00.

Sepelvaltimotauti-päivät:

26.9.2024 (Tikkasali)

28.11.2024 (Tikkasali)

Sydämen vajaatoiminta-päivät:

22.10.2024 (Tikkasali)

Tilaisuuteen voi osallistua myös TEAMS-sovelluksen kautta, lisätietoa päivän ohjelmasta ja etäosallistumisesta:

<https://www.siunsote.fi/sydansairaudet>

SYDÄNPIIRIN KUUNTELE SYDÄNTÄSI -PODCAST

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin Kuuntele Sydäntäsi -podcast on suunnattu kaikille sydänterveydestä kiinnostuneille kuulijoille! Podcastissa käsitellään mielenkiintoisia sydänterveyttä koskevia aihealueita ja jokaisessa jaksossa on mukana uusi vieras.

Podcastin juontaa toiminnanjohtajan sijainen Annika Immonen.
Podcastin mahdollistaa STEA:n rahoittama Perheen sydän ratkaisee-hanke.

Toistaiseksi viimeisessä jaksossa vieraana on Perheen Sydän Ratkaisee-hankkeen lapsiperheiden hyvinvointivalmennukseen osallistunut asiakas.

Linkin kautta pääset kuuntelemaan jaksoa:

<https://www.youtube.com/watch?v=dN51mFGjDdl>

KUUNTELE SYDÄNTÄSI -PODCAST



Podcast toteutettu yhteistyössä
Kulttuuritehdas Sihtalan kanssa

PIIRITIEDOTTEEN JAKELU

Piiritiedote julkaistaan 4 kertaa vuodessa.

Piiritiedotteet toimitetaan sähköpostitse, joten ilmoitattehan halukkuudesta tilata piiritiedote pohjois-karjala@sydan.fi. Piiritiedote julkaistaan myös Pohjois-Karjalan Sydänpiirin nettisivuilla (Yhdistyksille-sivu), josta sen pääsee myös lukemaan halutessaan.

Toimijoiden vaihtuessa uusien jäsenten ja Sydänyhdistyksen vastuuhenkilöiden tiedot on hyvä lisätä ja pitää aina ajan tasalla myös jäsenrekisteriimme Kiltaan, joko yhdistyksen Kilta-asioidenhoitajan tai tarvittaessa piirin työntekijöiden toimesta. Tietojen pitäminen ajan tasalla on kaikkien etu.

Rekisterissä on erityisen paljon vanhentuneita sähköpostiosoitteita.

SYDÄNKURSSIT 2024 | ELÄMÄÄ SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Sydänliiton kurssit sopivat sinulle, joka etsit apua, tietoa ja tukea arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa.

Kursseilla käsitellään sydänsairauteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.

Ryhmämuotoisilla kursseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oivaltamisen kautta.

Osa kursseista on suunnattu sairastuneille ja osaan voi osallistua sekä sairastunut että hänen läheisensä. Kaikki kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Päästäksesi kurssille, sinun ei tarvitse olla sydänyhdistyksen tai muun vastaavan järjestön jäsen.

Sydänliiton kurssit syksyille 2024:

Elämää sydänsairauden kanssa lähikurssit, Kyyhkylä, Mikkeli

- 10.-13.9.2024 - teemana mielen hyvinvointi. [Haku tästä linkistä.](#)
- 8.-11.10.2024 - teemana sepelvaltimotauti. [Haku tästä linkistä.](#)
- 6.-8.11.2024 - teemana liikkuminen. [Haku tästä linkistä.](#)

Elämää sydänsairauden kanssa verkkokurssi

- 24.10.-28.11.2024 - teemana tahdistin, läppävika, sydämen vajaatoiminta. [Haku tästä linkistä.](#)

Kursseille on sähköinen hakulomake, joka löytyy linkkinä kunkin kurssin kohdalta. Jos sähköinen haku ei ole asiakkaalle mahdollista, hakulomake voidaan täyttää puhelimitse soittamalla Savon Sydänalueen toimistolle puh. 017 261 1834.

Kurssit löytyvät myös Sydänliiton [Kurssikalenterista](#).

Kunkin kurssin ohjelma ja sisältötiedot löytyvät kurssikalenterista hakemalla kurssi ajankohdan tai alueen mukaan.

MAJOITUS, MATKAKUSTANNUKSET JA KUNTOUTUSRAHA

Sydänliiton kursseilla majoitus on aina 2 hengen huoneissa. Mikäli valitset yöpymisvaihtoehdoksi 1 hengen huoneen, maksat itse kurssipaikassa erotuksen huoneiden hinnassa. Mahdollisuus 1 hengen huoneeseen riippuu kurssipaikan majoitustilanteesta.

Mahdollisista matkakustannuksista vastaa kurssilainen itse. Sydänliiton kursseille ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa.



SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

**Sydänkurssi
vähävaraisille
Hotelli
Niittyraannassa
27.-29.11.2024**

Hae mukaan!

Kurssi on osallistujille täysin
maksuton. Lisätietoja kurssista ja
ilmoittautumisesta antaa
Salla Orozco: salla.orozco@sydan.fi,
p. 044 339 7339

Ilmoittautua voi suoraan osoitteessa:

<https://www.lyyti.in/2089Sydankurssi>
Vahavaraisille