

Piiritiedote

1/2025



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

- Aihepankki
- Kevätkokous ja järjestöpäivä 3.5.2025
- Maaliskuussa 2025 kampanjoidaan jälleen kasvisruoan puolesta
- Sydänviikko lähestyy

Mittaustoiminta

Vertaistuen peruskoulutukset keväällä 2025
Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2025
Perheen sydän ratkaisee-hankkeen kuulumisia
Toimintatonni-toiminnan tukena
Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset
Sydänpiirin terveys- ja hyvinvointiaiheet
Sivis-koulutukset
Sydänliiton verkkoluennot 2025
Siun Soten ensitietopäivät 2025
Piiritiedotteen jakelu
Tuetut lomat 2025
Sydänkurssit vähävaraisille 2025
Sydänliiton sydänkurssit 2025

PUHEENJOHTAJA RIITAN TERVEISET

Hyvät sydänystävät!

Vuosi 2025 on ollut erikoinen, ainakin säiden suhteen. Välillä ei ole oikein uskonut, että elämme tammi- ja helmikuuta. Mutta talvet eivät ole veljeksiä, kertoo yksi usein kuultu sanonta.

Paljon puhetta järjestökentässä on aiheuttanut myös valtiovallan tekemät tiukat ja supistavat toimet hankerahoitukseen. Suurin osin hankerahoituksella pyörivä toimintamme on uusien haasteiden edessä. Mitä hankkeita hyväksytään ja mikä on omarahoituksen osuus ja minkä verran rahaa on jaettavana piireille. Tämä teettää paljon työtä piiritoimistollammekin. Lopputuloksena saattaa olla vesiperä, hanke ei menekään läpi, ja kaikki tehty työ ja monet työtunnit menevät hukkaan. Joudumme motivoimaan itseämme uudelleen, uuden hankkeen kimppuun, jotta hyvät ja ammattitaitoiset työntekijämme voisivat jatkaa. Sama pulma on nyt kauttaaltaan koko järjestökentässä.

Nämä asiat saavat meidät ajattelemaan tapaamme toimia, kenties uudella tavalla. Sydänliitolla on alkanut strategiamme päivitysprosessi, alkaa niin sanottu ”määräaikaishuolto”. Tämä on noin 5 vuoden välein. Strategian päivitykseen vaikuttaa myös toimintaympäristömme muutos. Päivitysprosessissa joudutaan miettimään uudelleen muun muassa mikä on tavoiteltu päämäärämme tulevaisuudessa, mitkä ovat arvomme, mikä on toiminta-ajatuksemme, miten menestymme tulevaisuudessa. Tulevaisuuden ennustaminen on vaikeaa, mutta skenaariot ovat mahdollisia kehityskulkuja, eivät ennusteita. Tukea saamme pitkästä sydäntyön historiastamme. Prosessi vaatii aikaa ja tekemistä liitolta, ja varmaankin koko kolmiportaiselta järjestöltämme. Toivon, että saamme olla siinä mukana. Jokaisen meistä olisi saatava tuntee kuuluvansa hyvää yhteisöön. Jokaisen olisi löydettävä itselleen se asia, mikä luo yhteenkuuluvuuden tunteen. Se näkyy myös ulospäin ja toivottavasti osaamme käyttää hyväksi jäsenhankinnassamme. Jotkut yhdistykset ovatkin tehneet ansiokasta työtä jäsenhankinnan saralla. Siitä suuret kiitokset teille! Mutta monella meistä on tehtävää siinä. Uskomme sydäntyöhön ja tehkäämme se näkyväksi yhdistyksissämme! Panostakaamme tänä vuonna jäsenhankintaamme. Näytämme, että olemme iso joukko ihmisiä, jotka uskovat yhteiseen sydäntyöhön. Tarvitsemme rahoitusta työmme tukemiseen ja tekemiseen, hoitamaan sydänsairaita ja heidän läheisiään sekä ennaltaehkäisemään sydänsairauksia.

Yhdessä olemme enemmän!

”Kirjoita sydämeesi, että jokainen päivä on vuoden paras päivä”

Sydän-terveisin Riitta



TOIMINNANJOHTAJA ANNIKAN TERVEISET

Hei sydänystävät!

Mitä sinulle kuuluu? - on kysymys, joka me esitetään usein ystäville ja tutuille. Milloin viimeksi kuitenkin pysähdyit oikeasti miettimään, mitä sinulle itsellesi kuuluu tässä hetkessä? Elätkö sen näköistä elämää kuin haluat ja teetkö arjessa niitä asioita ja valintoja, joista voimaannut?

Jokaisen on välillä hyvä pysähtyä miettimään eläköö itsensä ja arvojensa mukaista elämää. Mitkä asiat edistävät hyvinvointia ja tuovat merkitystä arkeen? Elämäntilanteet muuttuvat ja elämään kuuluu sen kaikki sävyt, mutta jokaisessa hetkessä on mahdollisuus pieniin hyviin asioihin itsensä hyväksi.

Arjen pienillä teoilla on hyvinvoinnin kannalta suuri vaikutus. Hyvinvoinnin peruspilareita ovat mm. riittävä ja laadukas uni, monipuolinen ravinto, liikunta ja sosiaaliset suhteet. Kevään aikana sekä Sydänyhdistykset että piiri järjestävät monipuolista toimintaa, mikä tukee hyvinvointia. Lähde rohkeasti mukaan toimintaan ja ota ystäväsikin mukaan.

Hyvinvoivaa kevättä toivottaen,
Annika



PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysneuvontaan.

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€
- Lahjakortti haluamallasi mittaukselle

Maksu onnistuu joko käteis- tai korttimaksuna! Jatkoissa maksutapana käy myös e-passi sekä Finnair-plussapisteet.



Kaikkea hyvää -
ruokakirja



Suruadressit



Sydänpinssit

AJANKOHTAISTA

AIHEPANKKI

Jatkossa piiritiedotteeseen lisätään Aihepankki-sivu! Idea aihepankista tuotiin esiin Kärki-TEAMS tapaamisessa, kiitos Raija.

Kokoamme aihepankkiin jokaisen Sydänyhdistyksen kerho- ja luentoaiheet, joista voi saada vinkkiä ja inspiraatiota omaan toimintaan. Siispä mikäli haluat oman yhdistyksesi kevään aiheet pankkiin, lähetä ne sähköpostilla Sallalle:
salla.orozco@sydan.fi

KEVÄTKOKOUS JA JÄRJESTÖPÄIVÄ 3.5.2025

Kalenteriin merkittäväksi tiedotamme, että kevätkokouksen ja järjestöpäivän päivämääräksi on valittu lauantai 3.5.2025. Tiedotamme paikasta ja aikataulusta tarkemmin lähempänä ajankohtaa.

MAALISKUUSSA 2025 KAMPANJOIDAN JÄLLEEN KASVISRUOAN PUOLESTA

Kampanjassa tuodaan kuluttajille erilaisia kasvisruokavaihtoehtoja ja -ideoita lihan korvaamiseen tai vähentämisen tueksi, ja kannustetaan kokeiluihin. Yhdistykset voivat osallistua kampanjaan mm. jakamalla somemateriaaleja ja osallistumalla verkkoluennolle.

LINKKI KAMPANJAN SIVUILLE:

[HTTPS://SYDAN.FI/YHDISTYSPALVELU/ARTIKKELI/KASVISRUOKAKAMPANJA2025/](https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/kasvisruokakampanja2025/)

SYDÄNVIIKKO LÄHESTYY!

Yhdistykseen on postitettu tulevan Sydänviikon vinkkilehdet. Tänä vuonna Sydänviikon ajankohta on 18. -25.5.2025 ja teema on tänäkin vuonna Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle.

Sydänviikon teemapaketti on esillä ja tilattavissa Sydänkaupassa. Paketin tarkka sisältö löytyy tuotetiedoista. Jokainen yhdistys/piiri/alue saa tilata yhden paketin postikulujen (10 €) hinnalla, lisäpaketit maksavat 30€/kpl.

Tilaus tulee tehdä viimeistään 28.2.2025.

Sydänviikon materiaalien toimitus alkaa viikolla 14.

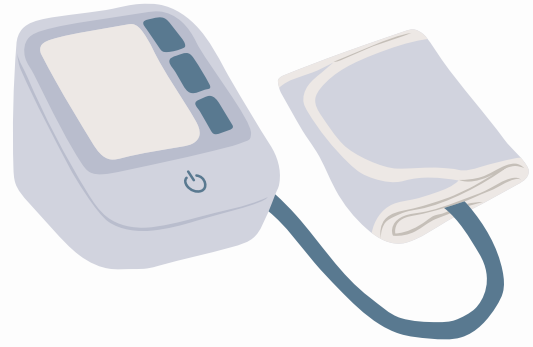
Mikäli tarvitsette Sydänviikolle ekstra 02/2025 Sydän -lehtiä, niin ne ovat tilattavissa Sydänkaupasta 21.3.2025 asti.

Perinteiset t-paidat ja fleeceliivit löytyvät Promopajan Yhdistyskaupasta sydan.fi/yhdistyskauppa. Sieltä löytyy myös muita sydämellisiä tuotteita ja Sydänviikon 2025 ennakkotuotteena valkoiset urheilusukat sydän-logolla.



MITTAUSTOIMINTA

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



MITTAUSHINNASTO:

- Verensokeri 10€
- Hemoglobiini + HCT 15€
- Lipidipaketti 33€
- Pitkäsokeri eli HbA1c 30€
- CRP 30€
- Kokonaiskolesteroli 10€
- Sydänpaketti 100€ (sisältää lipidit, pitkän sokerin, crp:n ja hb)

Sydänyhdistyksen jäsenet saavat 2€ alennuksen kaikista mittauksista,
sydänpaketissa alennus on 5€.



- Verenpaine ja pulssi ILMAINEN
- Vyötärönympäryys ILMAINEN

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

Mittaukset onnistuvat piiritoimistolla aukioloaikojen puitteissa!

Maksu joko käteis- tai korttimaksuna. Jatkossa maksutapana käy myös e-passi sekä
Finnair-plussapisteet.

Ajanvaraukset ja lisätietoa:

p.050 512 2134 / p. 044 3397339

pohjois-karjala@sydan.fi

SINUSTA VERTAISTUKIHENKILÖ? -VERTAISTUEN PERUSKOULUTUKSET KEVÄÄLLÄ 2025

Kevätkauden vertaistukihenkilön peruskoulutus järjestetään kahtena keskiviikkona 26.3. ja
2.4, klo 10-16. Koulutus toteutetaan hybridinä, eli Sydänliiton kouluttaja kouluttaa etänä ja
osallistujat voivat olla joko piiritoimistolla tai kotona etänä mukana.

Jos olet pohtinut vertaistukihenkilönä toimimista
ja haluat osallistua koulutukseen
ota yhteyttä Sallaan p.044 3397339
tai Annikaan p. 050 434 3997.



SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2025

Tanhuvaaran Sydänlomille on tehty alustavat varaukset ensi vuodelle 24.-28.3.2025 ja 3.-7.11.2025. Kummallekin lomalle varaus on 50 henkilölle.

Mahdolliset tiedustelut ja ilmoittautuminen suoraan matkavastaavalle.

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



PERHEEN SYDÄN RATKAISEE-HANKKEEN KEVÄTKUULUMISET

Perheen sydän ratkaisee -hanke on edennyt vauhdilla kohti loppuaan, ja kevät tuo tullessaan mielenkiintoisia vaiheita hankkeen lopputiimellykseen. Hankkeen aikana olemme saaneet paljon positiivista palautetta sekä perheiltä että yhteistyökumppaneilta, ja olemme nähneet konkreettisia muutoksia perheiden arjessa.

Hankkeen tavoitteet ovat edelleen ajankohtaisia, ja kevät tuo mukanaan mahdollisuuden syventää jo opittuja tietoja, taitoja sekä menetelmiä perheiden tukemiseksi. Erityisesti perheiden keskinäisten suhteiden tukeminen, arjen hallinnan parantaminen sekä yhteisön tuki on näyttäytynyt hankkeen keskeisinä elementteinä.

Kevään 24 - ryhmä on käynyt loppumittauksilla ja ryhmä lopettelee toimintaansa Annikan hyvinvointiluento-ohjelmaan tammikuun loppuun mennessä.

Keväällä tulemme järjestämään vielä lajikokeilun syksyn 24- ryhmälle, joka tukee perheiden osallistumista hankkeen loppuvaiheessa. Lisäksi keräämme loppuarvioita hankkeen vaikuttavuudesta, jotta voimme varmistaa, että perheiden kokemukset ja tarpeet tulevat kuulluiksi myös hankkeen päättyessä.

Kaunis kiitos kaikille hankkeeseen osallistuneille! Odotamme innolla kevään viimeisiä askelia ja toivomme, että hankkeesta saatujen oppien siemenet jäävät elämään myös hankkeen päätyttyä.

Kevätterveisin Salla ja Satu



TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUKENA



STEA on myöntänyt Sydänpiirille toimintatonniavustuksen vuodelle 2025 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 jäsenoimintaan 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 Immoseen, 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

10.2.2025

10.3.2025

14.4.2025

**Lämpimästi tervetuloa
keskustelemaan
ajankohtaisista asioista!**

SYDÄNPIIRIN TERVEYS- JA HYVINVOINTIAIHEISET SIVIS-KOULUTUKSET



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 klo 13-14.30
Yhteyshenkilö: Salla Orozco, salla.orozco@sydan.fi, puh. 044 339 7339

16.1 Kauden avaus - Hanna Kääriäinen Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksestä tulee kertomaan OLKA-toiminnasta Pohjois-Karjalassa

30.1 Kestävää terveyttä ruoasta - Uudistunut ravitsemussuositus

13.2 Hiilihydraatit - määrä ja laatu kohdalleen. Sydänliiton verkkoluentotallenteen katselu.

27.2 OmaKanta - Mikä se on ja miten sitä käytetään?

13.3 Askellus, ryhti ja tasapaino - fysioterapeutti Veera Jantunen Attendolta

27.3 Uniapnea ja vaikutus sydänterveyteen

10.4 Altistu kuville! Valokuvaus hyvinvoinnin lähteenä ja kuvien julkaisuun liittyvät lupakysymykset.

29.4 klo 18 Sepelvaltimotaudin hoito nyt- Sydänliiton verkkoluento. HUOM! Poikkeusaika. Katsomme verkkoluennon reaaliajassa.

8.5 Kolesterolikertaus

22.5 Sydänviikon teemaluento ja kauden päätös

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2025

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

Luennot alkavat klo 18 ja kestävät 30-60 min.

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

- 28.1. Naisen hyvinvoinnin avaimet: itsemyötätunto, kehotietoisuus ja joustavuus
- 11.2. Hiilihydraatit - määrä ja laatu kohdalleen
- 11.3. Papupataa ja herne nenässä - miten siirtyä lapsiperheessä kohti kasvisvoittoisempaa ruokaa ja syömistä?
- 29.4. Sepelvaltimotaudin hoito nyt, ja jotain uutta horisontissa
- 20.5. Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle
- 9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin
- 11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

Opintokeskus Sivis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

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

Hiilihydraattien hyvät ja pahat

Verkkoluento 11.2.2025 klo 18

Mihin elimistömme tarvitsee
hiilihydraatteja?

ILMOITTAUDU NYT!



SIUN SOTEN ENSITIETOPÄIVÄT 2025

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, A-talossa, klo 12:00-16:00.

Sepelvaltimotauti-päivät:

20.2.2025 klo 12.00-16.00 (Tikkasali)

15.5.2025 klo 12.00-16.00 (Tikkasali)

18.9.2025 klo 12.00-16.00 (Tikkasali)

27.11.2025 klo 12.00-16.00 (Tikkasali)

Sydämen vajaatoiminta-päivät:

11.2.2025 (Tikkasali)

21.10.2025 (Tikkasali)

Etänä:

Sepelvaltimotautipäivä lähetetään suorana Teams-livetapahtumana.

Vanhat esitykset ovat katsottavissa Siun Soten Youtube-kanavalla (soittolista Sydänkeskus).

Löydät linkit tapahtumaan liittymiseen Sydänkeskuksen tapahtumakalenterista (sivupalkki):

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

Ilmoittautuminen paikan päälle:

Osastohoidon ja vastaanottokäynnin yhteydessä tai puhelimitse osasto 3A sihteeri ma-pe klo 8-15 puh: 013 330 8480 viimeistään viikkoa aiemmin, myös ajanvaihto.

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.

TUETUT LOMAT 2025

Sydänpiirille myönnettiin alustavasti Hyvinvointilomajakso 1.-6.9.2025. Valitettavasti Stea-avustusleikkausten vuoksi Hyvinvointilomat ry kuitenkin ilmoitti, että he ennakoivat jo nyt tulevia leikkauksia ja peruvat kaikki aikuisryhmien yhteistyölomajaksot vuodelle 2025. Jäljelle jäävät aikuislomajaksot tulevat avoimeen hakuun alkuvuoden 2025 aikana. MTLH ei myöntänyt Pohjois-Karjalan Sydänpiirille lomajaksoja vuodelle 2025.

ILMOITAMME, KUN TIEDÄMME MYÖNNETÄÄNKÖ JATKOHAUSSA MEILLE HYVINVOINTILOMIEN LOMAJAKSOA.

SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2025

Vuonna 2025 saamme järjestää kaksi sydänkurssia vähävaraisille!

Kurssien ajankohdat ovat

Ke-pe 4.6.-6.6.2025 Hotelli Niittyrannassa. Kurssi sekä sairastuneelle että läheiselle.

Hakeminen linkin kautta:

<https://www.lyyti.in/2143SydankurssiVahavaraisille>

Ke-pe 12.11.-14.11.2025 Hotelli Niittyrannassa. Kurssi sekä sairastuneelle että läheiselle.

Hakeminen linkin kautta:

<https://www.lyyti.in/2144SydankurssiVahavaraisille>

Haut kummallekin kurssille on auki!

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Lisätietoa kursseista saat Salla Orozcolta,
salla.orozco@sydan.fi tai p. 044 339 7339



SYDÄNKURSSIT 2025 | 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 itäisen alueen kevään 2025 kurssit sydänpotilaille:

Elämää sydänsairauden kanssa -kurssit sydänpotilaille

- Teemana mielen hyvinvointi, Kunnonpaikka, Vuorela, 12.-14.2.2025.
- Teemana uusi sepelvaltimotauti, verkkokurssi 13.3.-24.4.2025.
- Teemana uusi sepelvaltimotauti, Kunnonpaikka, Vuorela, 19.-21.3.2025.
- Teemana liikkuminen, Kunnonpaikka, Vuorela, 4.-6.6.2025.

Kursseille haetaan sähköisellä lomakkeella. Kurssi on osallistujalle maksuton. Matkat ovat omakustanteiset.

Lisätietoja verkkosivuilta: https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus_

Lisäksi tiedoksi Savon Sydänalueen 28 päivää ilman -tukiryhmät verkossa henkilöille, jotka haluavat eroon nikotiinista.

Kevään 2025 tukitapaamisten alkamispäivät:

- Ryhmä 1: 28.1.2025 tiistaisin kello 17.
- Ryhmä 2: 6.6.2025 tiistaisin kello 17.

Tukiryhmä sisältää viisi tapaamiskertaa verkossa. Tapaamiset ovat maksuttomia.

Ilmoittaudu verkkotukitapaamisiin <http://www.28paivaailman.fi/verkko>

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.