

# Piiritiedote

## 2/2025



### 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  
Mittaustoiminta  
Vertaistuen peruskoulutus syksyllä 2025  
Sydänpöiririin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2025  
Perheen sydän ratkaisee-hankkeen jäähyväiset  
Toimintatönni-toiminnan tukena  
Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset  
Sydänpöiririin terveys- ja hyvinvointi koulutukset  
Sydänliiton verkkoluennot 2025  
Siun Söten ensitietopäivät 2025  
Piiritiedötteen jakelu  
Tuetut lomat 2025  
Sydänkurssit vähävaraisille 2025  
Sydänliiton sydänkurssit 2025  
Aihepänkki

## PUHEENJOHTAJA RIITAN TERVEISET

Olemme jälleen ihanassa vuodenajassa, keväässä. Luonto herää, kaunis heleä vihreys näkyy ikkunasta ulos katsoessa. Lintujen kevätkonsertti on korvia huumaavaa. Valon määrä lisääntyy. Talvi on taitettu ja kesä on tulossa. Vuodenaikojen vaihtumiset kuuluvat elämäämme. Etenkin kevät on voimaannuttava. Se antaa meille voimaa ja uskoa tuleviin päiviin.

Suuret kiitokset teille Sydän-ystävät! Olette jälleen toimineet yhdistyksissänne aktiivisesti. Kiitokset myös siitä, että teette oman näköistänne sydäntyötä. Sitä, mitä yhdistyksenne jäsenet haluavat kokoontuessaan erilaisiin tapahtumiin. Monissa yhdistyksissä on toimittu yhteistyössä eri tahojen kanssa. Se on ansiokasta sydänterveystyötä, ennaltaehkäisevää työtä. Tämä on erittäin tärkeää, etenkin nyt, kun hyvinvointialueiden talous on tiukalla. Sairauksien hoito vie yhteiskuntamme voimavaroja. Ennalta ehkäisevän työn tulokset eivät näy tässä ja nyt. Näin siitä on helppo karsia. Juuri siksi sydänyhdistysten toiminta omilla paikkakunnilla on tärkeää. Olemme siellä läsnä, kokoonnumme yhteisiin tapahtumiimme ja puhallamme intoa toisiimme. Sairastuneet ja heidän läheisensä tarvitsevat lähellä olevaa sydänyhdistystä tiedon ja tuen antajana. Se on erittäin arvokasta työtä, josta voimme olla ylpeitä, muttei ylpistyneitä. Vapaaehtoisten työn avulla tavoitamme paikkakunnillamme suuren määrän ihmisiä, joille voimme olla tukena ja tuottaa heille virkistäviä asioita. Toivonkin, että tänä aikana päättäjätkin ymmärtäisivät tämän arvokkaan työn merkityksen. Toivon myös, että resurssien määrää ei enää vähennettäisi. Sen eteen on tehtävä töitä hartiavoimin edelleenkin niin piirin, mutta ennen kaikkea liittomme taholla.

Kesän aikana vapaaehtoistyöntekijöiden on myös muistettava ladata akkuja, jotta jaksamme uuteen syksyyn. Monissa yhdistyksissä erilaiset retket tarjoavat rentouttavia yhteisiä hetkiä. Osallistukaa niihin!

" Ei sateen ropina kattoa vasten, ei raekuuro ikkunassa, ei lumi, ei kuu,  
ei edes itse suuri valo (ihmeistä suurin).  
Elämä on muutakin. Elämä on elämä. " Bernardo Atxaga

Hyvää ja rentouttavaa kesää teille kaikille toivoen  
Riitta



# TOIMINNANJOHTAJA ANNIKAN TERVEISET

Hei Sydänystävät!

On aika kiittää kevätkaudesta teitä kaikkia. Meillä on ollut ilo osallistua paikallisyhdistysten järjestämiin tapahtumiin, etenkin menneen Sydänviikon aikana. Lisäksi piirillä on ollut omaa toimintaa, josta yksi suosituin on ollut koulutukselliset vertaisuutta tukevat ryhmät. Kohtaamisten merkitystä ei voi liikaa korostaa. Niin kuin edesmennyt Tommy Tabermankin on sen runossaan todennut: Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle, ollakseen itse ihminen. -”

Haluan vielä erikseen kiittää kevään Järjestöpäivään osallistuneita. Oli ilo nähdä teitä, nauttia hienoista esityksistä ja oppia yhdessä uutta. Koen, että näistä tilaisuuksista saamme lisää virtaa yhteiseen toimintaamme.

Perheen sydän ratkaisee -hanke päättyy nyt kesäkuun loppuun mennessä, kun siirrymme kaikki heinäkuun ajaksi lomalle ja toimisto on suljettuna. Olemme jälleen elokuun alusta alkaen tavoitettavissa piiritoimistolla.

Huomasitko pääskyn lennon,  
kesätuulen?  
Hippiäisen laulun hennon  
jostain kuulen.  
Riisu kengät,  
tulkoon poluillesi kesä.  
Kotipihassa  
on taivaanlinnun pesä.  
Voiko aikaa olla parempaa kuin nyt?  
Suven riemu mieliimme on löytynyt!  
– Minttumaria Ukkonen

Ihanaa kesää 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€
- Avainnauha 6€
- Stressipallo 4€
- Lahjakortti haluamallesi mittaukselle

Maksu onnistuu joko käteis- tai korttimaksuna!

SYDÄNPIIRIN  
TOIMISTO LOMAILEE  
HEINÄKUUN AJAN.

TOIMISTO ON  
SULJETTUNA 30.6.-27.7.



Avainnauhat



Suruadressit



Stressipallot



Sydänpinssit

# AJANKOHTAISTA



## ITÄISEN SYDÄNALUEEN TAPAAMINEN 18.9.2025 elinvoimainen yhdistystoiminta

Ilmoittaudu mukaan Itäisen sydänaalueen tapaamiseen Sokos Hotel Kimmeliin, Itäranta 1, 80100 Joensuu.

**ILMOITTAUDU MUKAAN TÄSTÄ LINKISTÄ!**

Hinta: 59,50€ sisältää aamukahvit ja suolaisen, lounaan, päiväkahvit ja makean.

### Ohjelma:

klo 9:00 Aamukahvit

klo 9:30 Avaussanat: P-K Sydänpiirin puheenjohtaja Riitta Varis

klo 10:00 Yhdistyskysely ja Kylälauantai hankkeen tulokset: Savon Sydänaalue

klo 10:30 Savon Sydänaalueen puheenjohtaja Sari Järnin puheenvuoro

klo 10:45 Yhteiskeskustelu

klo 11:30 Lounas

klo 12:30 Strategian uudistus: Sydänliiton puheenjohtaja Liisa-Maria Voipio-Pulkki ja pääsihteeri Marjaana Lahti-Koski

klo 13:30 Yhteiskeskustelu

klo 14:00 Yhteen veto päivästä: P-K Sydänpiirin toiminnanjohtaja Annika Immonen

klo 14:30 Lähtökahvit

Kotiinlähtö klo 15:00

# AJANKOHTAISTA



## Tule juhlimaan 70-vuotiaasta sydäntyötä Sydänristeilylle 22.–24.9.2025

Ohjelmassa on hersyvää huumoria, kun yökerhon lavalle asteelee *Tyyne Kettunen*. Nostalgiset hitit ilmoille pyöräyttää Mummodiskon oma DJ *Mikko Haapalainen* ja lavameiningistä vastaa Mummodiskon juontaja komedienne *Minna Kivelä* sekä estradien valotähti *Meiju Suvas*. Tiedossa myös merellisen herkullista ruokaa sekä iloista yhdessäoloa unohtamatta sydänterveyttä tukevia työpajoja, tietoiskuja ja luentoja kokouskannella.



### Sydänristeilylippu alkaen 226 euroa/henkilö

- Helsinki-Tukholma risteilymatka erikoisohjelmineen Viking Line Cinderellalla
- herkulliset buffet-illalliset ruokajuomineen ja meriaamiaiset
- mahdollisuus liityntäkuljetukseen Katajanokan satamaan ja takaisin sekä opastetuille retkille Tukholmassa erillistä korvausta vastaan

Vain 400 ensimmäistä mahtuu mukaan! Tee siis varaus heti ja varmista paikkasi vuoden upeimmalla sydänristeilyllä!

**Varaukset: matkapojat/sydänristeily**

# AJANKOHTAISTA

## SYDÄN JA POLKU RETKI

la 20.9.2025 klo 8.30-15.30

Tänä syksynä Karelianpolut Tohmajärvellä kutsuvat Joensuun ladun kanssa toteutettavalle ruskaretkelle.

Jakaudutaan ryhmiin kiertämään pidempää (noin 5 km) ja lyhempää (noin 3 km) reittiä, osin tietä pitkin, osin metsässä ja luontopolulla.

Reiteillä on nousuja ja laskuja. Lopuksi kokoonnutaan nokipannukahveille ja evästelemään.

Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta:

<https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/tapahtumakalenteri/syyskuu-2025/sydan-ja-polkuretki/>

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

Lähtö: lauantaina klo 8.30 Kirkkokadun matkailupysäkiltä, paluu samaan paikkaan klo 16 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: **15.9. mennessä** Turusen Riikalle, [riikkaturunen17\(at\)gmail.com](mailto:riikkaturunen17(at)gmail.com) tai p. 044 235 1981. Kerro nimesi ja puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoitathan myös jos osallistumisesi peruuntuu.

## SATUMETSÄ

Satumetsä tapahtuma järjestetään tänä vuonna uudessa paikassa Linnunniemen huvilan maastossa Joensuussa sunnuntaina 7.9. Suunnittelutyöt ovat käynnissä, lisätietoja luvassa lähempänä tapahtumaa.

# 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
- Vyötärönympärys 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. Maksutapana käy myös e-passi sekä Finnair-  
plussapisteet.

Ajanvaraukset ja lisätietoa:

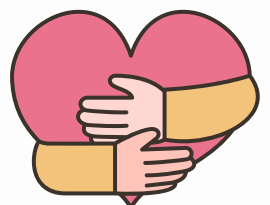
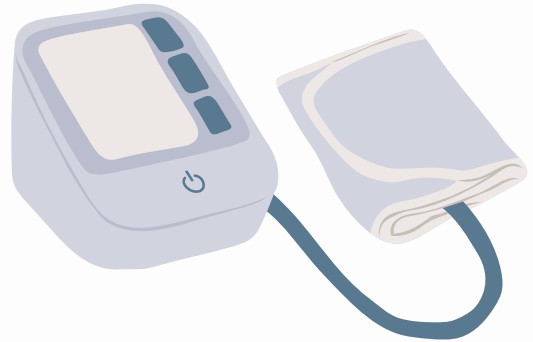
p. 044 3397339

pohjois-karjala@sydan.fi

## SINUSTA VERTAISTUKIHENKILÖ? -VERTAISTUEN PERUSKOULUTUS SYKSYLLÄ 2025 VERKOSSA

Syyskauden vertaistukihenkilön peruskoulutus järjestetään torstaina 18.9. sekä  
tiistaina 23.9. klo 10-16. Sydänliiton kouluttaja kouluttaa etänä ja osallistujat voivat  
osallistua koulutukseen TEAMS-etäyhteydellä mistä tahansa itselleen sopivasta  
paikasta käsin.

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 Sydänloma on 3.-7.11.2025. Lomalle on varaus 50 henkilölle.

Mahdolliset tiedustelut ja ilmoittautuminen suoraan matkavastaavalle.

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



PERHEEN SYDÄN RATKAISEE-HANKE  
2022-2025

*Kiitos näistä  
hankevuoosista!*

*Sydämellä,  
Annika, Salla & Satu*



# TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUKENA

STEA on myöntänyt Sydänpiirille toimintatonniavustuksen vuodelle 2025 ja se jaetaan entiseen tapaan alueemme Sydänyhdistyksien toimintaan.

STEAn 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.

**Muistakaa kevään osalta laittaa tilityksiä tulemaan kuluja vastaan mahdollisimman pian.**

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 Sydänyhdistyksien 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 ENSIMMÄINEN maanantai, klo 16:30.** Linkin tapaamisiin lähetämme Sydänyhdistyksien omaan sähköpostiin lähempänä ajankohtaa. Piirin työntekijät auttavat ja ohjaavat tarvittaessa etäyhteyksien käytössä.

### SEURAAVAT KÄRKITEAMS-TAPAAMISET

**MA 1.9.2025**  
**MA 6.10.2025**

**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 sydänterveystä 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](mailto:salla.orozco@sydan.fi), puh. 044 339 7339

Kevätkaudella 2025 koulutuskertoja oli 10, joihin osallistui yhteensä 61 eri henkilöä. Kohtaamisia syntyi huikeat 160!

Lämmin kiitos kevätkaudesta koulutuksiin osallistuneille.



Koulutukset jatkuvat uusin aihein jälleen syksyllä 28.8. alkaen.

- 28.8. Ehkäisevä päihdetyö kaatumisen ehkäisyn näkökulmasta, Riikka Pekkarinen, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus
- 11.9. Mikä tekee elämästä merkityksellistä – logoterapian ajatuksia elämän tarkoituksesta, Anna-Maija Pitkänen
- 25.9. Kotona asumista tukevat palvelut, Riikka Matveinen, Seniorineuvonta Ankkuri
- 9.10. Lempeää Kicchi joogaa – Liisa Rajala
- 23.10. Käymme yhdessä ain.. Entä kun puoliso sairastuu? Annika Immonen
- 6.11. aihe tarkentuu
- 20.11. aihe tarkentuu
- 4.12. aihe tarkentuu
- 18.12. aihe tarkentuu

Ohjelma tarkentuu kesän aikana, seuraa ilmoituksia piirin nettisivuilla, somen kanavissa sekä Heilin järjestöpalstalla!

## SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2025

Verkkoluennot ovat asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, luennot 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.

9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin

11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

Opintokeskus Sivis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

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

Olemme pitäneet  
suomalaisten sydämistä  
huolta jo **70 vuotta**,  
ja niin pidämme jatkossakin.



## 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:

18.9.2025 klo 12.00–16.00 (Tikkasali)

27.11.2025 klo 12.00–16.00 (Tikkasali)

#### Sydämen vajaatoiminta-päivät:

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 vastuhenkilöiden 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 LOMAJAKSOJA.

## SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2025

Vuonna 2025 saamme järjestää kaksi sydänkurssia vähävaraisille!

Talven kurssin ajankohta on

Ke-pe 12.11.-14.11.2025 Hotelli Niittyraissa.

Kurssi on tarkoitettu sekä sairastuneelle että läheiselle, mutta osallistua voi myös yksin.

Hakeminen linkin kautta:

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

Haku on auki!

Kurssit ovat kaikille osallistujille täysin maksuttomia, myös matkakulut korvataan.

Lisätietoa kursseista saat Salla Orozcolta, [salla.orozco@sydan.fi](mailto: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 syksyn 2025 kurssit sydänpotilaille:

Elämää sydänsairauden kanssa kurssit

- **8.-10.9.2025 -teemana sepelvaltimotauti. Niittylahti, Joensuu. (Tästä toteutuksesta lisätietoa seuraavalla sivulla!)**
- 8.-10.10.2025 -teemana sepelvaltimotauti. Kyyhkylä, Mikkeli.
- 15.-17.10.2025 -teemana liikkuminen. Tanhuvaara, Savonlinna.
- 12.-14.11.2025 -tunne itsesi ja voi hyvin. Kunnonpaikka, Vuorela.
- 

Kursseille haetaan sähköisellä lomakkeella. Kurssi on osallistujalle maksuton. Matkat ovat omakustanteiset. Jos sähköisen hakemuksen täyttäminen ei hakijalta onnistu, voi soittaa Savon toimihenkilöille ja he auttavat täyttämisessä, puh. 050 919 4027

Lisätietoja ja haku verkkosivuilta: [https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus\\_](https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus_)

### 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.

## **Elämää sydänsairauden kanssa – teemana sepelvaltimotauti 8.-10.9.2025**

**Paikka: Hotelli-Ravintola Niittyrinta, Vallesmannintie 12, Niittylahti**

### **KURSSIOHJELMA**

#### **Maanantai 8.9.**

Kello 12-13 Tulolounas ja ilmoittautuminen

Kello 13-14 Kurssin aloitus, tutustuminen, toiveet ja tavoitteet.

Kello 14-15 Oman terveyden avaintekijät.

kello 15-15.30 Välipala

Kello 15.30-16.30 Ohjattu liikuntatuokio.

Kello 17-18.30 Sepelvaltimotaudin omahoito.

Kello 18.30-19.30 Päivällinen

Kello 19.30- Vapaata oleskelua. Mahdollisuus saunomiseen ja omatoimiseen liikuntaan.

Kello 20-21 Iltapala

#### **Tiistai 9.9.**

Aamupala kello 8-9

Kello 9-11 Sydämen hyvinvoinnin osatekijät, sydänystävällinen ravinto.

Kello 11-12 Lounas

Kello 12-14 Oman terveyden avaintekijät.

Kello 14-14.30 Välipala

Kello 15-17 Sydämen hyvinvoinnin osatekijät. Ohjattu liikuntatuokio. Rentoutuminen.

Kello 18-19 Päivällinen

Kello 19- Vapaata oleskelua. Mahdollisuus saunomiseen ja omatoimiseen liikuntaan.

Kello 20-21 Iltapala

#### **Keskiviikko 10.9.**

Aamupala kello 8-9

Kello 9-10 Vertaistuki arjen tukena. Järjestön tarjoama tuki ja toiminta.

Kello 10-11 Miten tästä eteenpäin. Palautekeskustelu.

Kello 11-12 Lähtölounas ja kotiin lähtö.

**Kulkeminen julkisilla välineillä Joensuu - Niittylahti välillä**

#### **Niittylahteen tulo Joensuusta paikallisbussilla**

Joensuun linja-autoasemalta lähtee linja 101 Niittylahteen kello 11.28. Linja pysähtyy Niittylahten opiston edessä. Opistolta matkaa Niittyrintaan (Vallesmannintie 12) noin 600 m. Takaisin Joensuuhun bussilinja 101 lähtee Niittylahten opiston edestä kello 12.54.

Aikataulut löytyvät Joensuun reittioppaasta: <https://joensuu.digitransit.fi/reitti>

#### **Yhteystiedot**

- Savon Sydänaalue ry, kurssivastaava Mari Härkönen, puh. 050 919 4027, [mari.harkonen@sydan.fi](mailto:mari.harkonen@sydan.fi)

- Hotelli-Ravintola Niittyrinta, puh. 050 5360928, [niittykartano@gmail.com](mailto:niittykartano@gmail.com)

# Aihe- pankki

Aihepankkiin kootaan jokaisen Sydänyhdistyksen kerho- ja luentoaiheet, joista voi saada vinkkiä ja inspiraatiota omaan toimintaan!

Mikäli haluat myös oman yhdistyksesi aiheet pankkiin, lähetä ne sähköpostilla Sallalle: [salla.oroeco@sydan.fi](mailto:salla.oroeco@sydan.fi)

Kiteen sydänyhdistyksen sydänkerhojen kevään aiheet: yhteislaulua, paloturvallisuus, Kelan vuodenvaihteen muutokset apteekissa, rentoutusharjoitus.