

Piiritiedote

3/2025



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

Salla Orozco

salla.orozco@sydan.fi | 044 3397339

Mari Tahvanainen

mari.tahvanainen@sydan.fi | 0505122134

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

- Syyskokous 15.11.
- Ohjatut vertaistukiryhmän tapaamiset
- Vertaistukihenkilöiden koulutus- ja virkistyspäivä 27.10.

Mittaustoiminta

Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2026

Toimintatonni-toiminnan tukena

Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset

Sydänpiirin terveys- ja hyvinvointi koulutukset

Sydänliiton verkkoluennot 2025

Siun Soten ensitietopäivät 2025

Piiritiedotteen jakelu

Tuetut lomat 2025

Sydänkurssit vähävaraisille 2025

Sydänliiton sydänkurssit 2025

PUHEENJOHTAJA RIITAN TERVEISET

Hyvät sydänystävät,

Kesä ja alkanut syksy on tuonut jälleen mukanaan monia hetkiä, joissa olemme tehneet yhdessä työtä sydänterveyden edistämiseksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Kulunut kausi on jälleen osoittanut, kuinka tärkeää on yhteisöllisyys ja sydämen hyvinvoinnista huolehtiminen – niin omasta kuin muidenkin. Sydänyhdistysten ja -piirimme toiminta on ollut monipuolista ja aktiivista. Sen taustalla on suuri määrä vapaaehtoisten ja jäsenten sekä yhteistyökumppaneiden työtä ja sitoutumista. Tämä työ jää usein liian vähälle huomiolle. Kiitos siis teille tekemästänne työstä!

Sydänterveys ei synny sattumalta, vaan se tulee pienistä valinnoista, yhteisestä tuesta ja rohkeudesta huolehtia itsestä ja toisistamme. Näiden periaatteiden varassa rakennamme tulevaa toimintaamme: haluamme tavoittaa yhä useampia, tarjota tukea sydänsairauden kanssa eläville ja jakaa tietoa terveellisestä elämäntavasta kaikenikäisille. Tämä on myös Sydänliiton missio eli toiminnan tarkoitus hieman toisin sanoen kerrottuna.

Meidän tehtävämme on edistää sydänterveyttä, lisätä tietoa ja tukea niitä, jotka tarvitsevat rinnalla kulkijoita. Jokainen tapahtuma, kurssi ja kohtaaminen vie meitä askeleen lähemmäksi tavoitettamme: sydänterveempää ja hyvinvoivempaa yhteisöä. Sydänliitossa on meneillään strategian päivitys ja se koskee koko yhteisöä: kuten liittoa, jäsenjärjestöjä, piirejä/alueita sekä paikallisyhdistyksiä, vaikkakin suurin työ tehdään liitossa. Se merkitsee ja koskee nyt edellä mainittujen asioiden pohtimista.

Suuntaamme katseemme rohkein mielin tulevaisuuteen, uusiin mahdollisuuksiin, kohtaamisiin ja yhteistyöhön!

Toivotan kaikille iloa toimintaan, voimia arkeen ja ennen kaikkea hyvää sydänterveyttä!

Lämpimin terveisin,
Riitta



TOIMINNANJOHTAJA ANNIKAN TERVEISET



Hyvät sydänyhdistysten aktiivit ja jäsenet,

Syksy on edennyt vauhdilla, ja monessa yhdistyksessä on jo päästy toteuttamaan monipuolisesti syyskauden tapahtumia, liikuntaryhmiä ja tempauksia. Kiitos teille kaikille arvokkaasta työstä, jota teette sydänterveiden edistämiseksi omilla paikkakunnillanne – ilman teidän panostanne Sydänpiirin toimintakaan ei olisi mahdollista.

Kulunut vuosi on ollut monella tapaa muutosten, mutta myös mahdollisuuksien aikaa. Olemme iloinneet kahdesta uudesta hankerahoituksesta, joiden ansiosta olemme saaneet resursseja toimintaamme. Tulemme kertomaan näistä hankkeista myöhemmin lisää, kun hankkeet käynnistyvät kunnolla.

Katseemme suuntautuu myös tulevaisuuteen. Sydänliitossa valmistellaan parhaillaan uutta strategiaa, joka linjaa koko sydänyhteisön suuntaa tuleville vuosille. Tavoitteena on entistä vahvempi vaikuttavuus terveyden edistämisessä, yhdistysten tukeminen ja yhteistyön vahvistaminen eri toimijoiden kanssa. Sydänpiiri tuo aktiivisesti paikallisten yhdistysten näkökulmaa strategiatyöhön – yhdessä rakennamme sydänterveyttä, joka ulottuu jokaiseen kuntaan ja yhteisöön.

Toivon, että jokainen yhdistys jatkaa rohkeasti omaa tärkeää työtään: kutsukaa mukaan uusia vapaaehtoisia, tehkää yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa ja ennen kaikkea pitäkää yllä hyvää mieltä ja yhteisöllisyyttä. Syksyn pimeys väistyy, kun toimimme yhdessä sydämen asialla.

Lämpimin syysterveisin,
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:

- Kaikkea hyvää-ruokakirja 24€
- Suruadressi 10€
- Sydänpinssi 5€, tai 3 kpl 10€
- Avainnauha 6€
- Stressipallo 4€
- Lahjakortti haluamallesi mittaukselle

Maksu onnistuu joko käteis- tai korttimaksuna!



Kaikkea hyvää -
ruokakirja



Avainnauhat



Sydänpinssit



Stressipallot



Suruadressit

AJANKOHTAISTA



SYYSKOKOUS

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin
sääntömääräinen syyskokous järjestetään
lauantaina **15.11. klo 12:00**

Tarjoamme syyskokoukseen osallistujille
lounaan klo 11:00 alkaen.

Kokouspaikka ilmoitetaan mahdollisimman
pian. Merkitsehän kokouspäivän kalenteriin,
lämpimästi tervetuloa!

OHJATUT VERTAISTUKIRYHMÄN TAPAAMISET

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan ja keskustelemaan
Sydänpiirin vertaistukiryhmään!

Vertaistukiryhmiä ohjaa Sydänliiton koulutettu vertaistukihenkilö Sirkka.

Ryhmät kokoontuvat:

TO 16.10 klo 13-15 Vierailijana Martoilta Lovisa Virkee-hankkeesta.

KE 19.11. klo 13-15 Aihe tarkentuu

KE 17.12. klo 13-15 Aihe tarkentuu

Ilmoitamme tilaisuudet edeltävän viikon Karjalan Heilin järjestöpalstalla!

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:

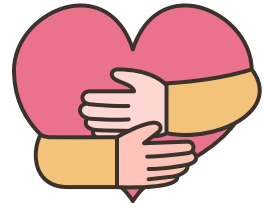
Mari Tahvanainen - 050 512 2134 / mari.tahvanainen@sydan.fi

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

Lämpimästi tervetuloa!

AJANKOHTAISTA

VERTAISTUKIHENKILÖIDEN KOULUTUS- JA VIRKISTYSPÄIVÄ 27.10.



Hyvä alueemme sydänvertaistukihenkilö,
Lämpimästi tervetuloa Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n järjestämään
vertaistukihenkilöiden tapaamiseen! Haluamme kiittää sinua tärkeästä
vapaaehtoistyöstäsi ja tarjota mahdollisuuden virkistäytyä, jakaa kokemuksia sekä
syventää osaamista ajankohtaisten asiantuntijaluentojen parissa.
Päivän ohjelma ruokailuineen on sinulle täysin maksutonta.

Aika: Maanantaina 27.10.2025 klo 12:00 alkaen

Paikka: Tavataan klo 12:00 Ravintola Torerossa: Siltakatu 8, 80100 Joensuu.

(Käynti ravintolaan Siltakadulta Rosson viereisestä ovesta).

Päivä jatkuu klo 14:00 Sydänpiirin toimistolla, Torikatu 29 A, 3 krs. (Metropol-kauppakeskus)

OHJELMA:

KLO 12:00

Aloitamme yhteisellä lounaalla ravintola Torerossa, jonka aikana on
mahdollisuus vapaaseen keskusteluun ja tutustumiseen muiden vertaistukihenkilöiden
kanssa.

Lounaan jälkeen **klo 14.00** siirrymme Sydänpiirin toimistolle, jossa luvassa on kaksi
mielenkiintoista Sydänliiton asiantuntijaluentoa (verkkoluennot):

Klo 15–16 meidän oma kardiologimme Anna-Mari Hekkala kertoo sydänsairauksien
nykyisistä tutkimus- ja hoitomuodoista. Tämä on suunnattu vertaistukihenkilöiden omaksi
mielenkiinnoksi aihetta kohtaan, sinänsä emme edellytä heitä vertaistukihenkilöinä
osaamaan sairauksista ja niiden hoidosta muuta kuin sen, mitä heillä on omien kokemustensa
perusteella. Toivetta tällaisesta aiheesta on tullut kuitenkin monilta vertaistukihenkilöiltä.

Klo 16:00-16:15 Kahvia ja pientä välipalaa tarjolla.

Klo 16.15–17.15 psykologi Niina Maaskola puhuu vastasairastuneen ja hänen läheisensä
kohtaamisesta. Tämä on täydennyskoulutusta teille vertaistukihenkilöille ja tavoitteena
vahvistaa taitoja kohdata vastasairastunut ja/tai hänen läheisensä. Sairastuminen herättää
monenlaisia tunteita, pelkoa ja huolta tulevaisuudesta, hämmennystä ja järkytystäkin. Ne
vaikuttavat kohtaamistilanteisiin.

Päivän päätteeksi hiljennymme vielä lyhyeen rentoutushetkeen,
jossa pääset pysähtymään ja palautumaan rauhallisessa ilmapiirissä.

PÄIVÄN TOTEUTTAMISEN MAHDOLLISTAA POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUEEN
JÄRJESTÖJEN TOIMINTA-AVUSTUS.

ILMOITTAUDUTHAN TILAISUUTEEN VIIMEISTÄÄN 22.10.2025 MENNESSÄ.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Mari Tahvanainen - 050 512 2134 / mari.tahvanainen@sydan.fi | Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

Mikäli et pääse paikanpäälle, voi asiantuntijaluennot katsoa myös etänä kotoa käsin.

Linkin tilaisuuteen saat Marilta.

Sydämellisesti tervetuloa!

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.

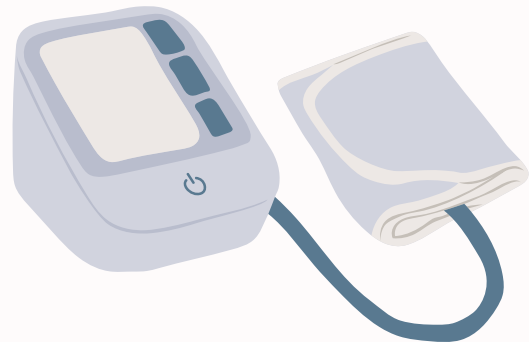
Mittaukset onnistuvat piiritoimistolla aukioloaikojen puitteissa!

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

Ajanvaraukset ja lisätietoa:

p. 044 3397339

pohjois-karjala@sydan.fi



SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2026

- Tanhuvaaran ensi vuoden Sydänlomat ovat 13.-17.4.2026 ja 26.-30.10.2026

Mahdolliset tiedustelut suoraan matkavastaavalle.

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



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 3.11.2025
MA 1.12.2025

**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: Mari Tahvanainen, mari.tahvanainen@sydan.fi, puh. 050 512 2134

Syyskausi 2025

- 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. Uniapnean vaikutus sydänterveysteen – Mari Tahvanainen
- 23.10. Käymme yhdessä ain.. Entä kun puoliso sairastuu? Annika Immonen
- 6.11. Apteekin itsehoitovalmisteet, aiheina mm. kuiva suu, kuivasilmäisyys, kuiva iho ja flunssatuotteet. Vierailijana farmaseutti Eija Lievonen, Yliopiston apteekki.
- 20.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi – 11.11.25 ilmestyneen Sydänliiton verkkoluennon tallenteen katselu
- 4.12. Eteisvärinä – Mari Tahvanainen
- 18.12. OmaKanta – Mikä se on ja miten sitä käytetään? Mari Tahvanainen. Uusinta keväältä. Ensisijalla osallistujat, jotka eivät mahtuneet viime kerralla mukaan. 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.

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:	Sydämen vajaatoiminta-päivät:
27.11.2025 klo 12.00–16.00 (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

Sydänpöörille 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 yhteistyölomajakset vuodelle 2025. Jäljelle jäävät aikuislomajakset tulevat avoimeen hakuun alkuvuoden 2025 aikana. Loma ja Terveys ry (ent. MTLH) ei myöntänyt Pohjois-Karjalan Sydänpöörille lomajaksoja vuodelle 2025.

ILMOITAMME, KUN TIEDÄMME MYÖNNETÄÄNKÖ JATKOHAUSSA MEILLE HYVINVOINTILOMIEN LOMAJAKSOA.

SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2025

Vuonna 2025 saamme järjestää kaksi sydänkurssia vähävaraisille!

Talven kurssin ajankohta on:

Ke-pe 12.11.-14.11.2025 Hotelli Niittyranassa.

HUOM! HAKUAIKA KURSSILLE PÄÄTTYÖ 15.10.!

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

Hakeminen linkin kautta:

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

Kurssit ovat kaikille osallistujille täysin maksuttomia, myös matkakulut korvataan.

Lisätietoa kurseista saat Mari Tahvanaiselta, mari.tahvanainen@sydan.fi tai p. 050 512 2134



Niittyraanta

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

- 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_

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.

