

Piiritiedote

4/2025



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 ja
toiminnanjohtaja Annikan terveiset
Piiritoimiston palvelut
Ajankohtaista

- Sydänpiirin uudet hankkeet

Mittaustoiminta

Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2026

Toimintatonni-toiminnan tukena

Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset

Sydänpiirin terveys- ja hyvinvointi koulutukset

Sydänliiton verkkoluennot 2026

Sydänkurssit vähävaraisille 2026

Sydänliiton sydänkurssit 2026

PUHEENJOHTAJAN JA TOIMINNANJOHTAJAN JOULUTERVEHDYS

Kulunut vuosi on jälleen osoittanut, kuinka paljon voidaan saada aikaan, kun tehdään työtä yhteisen tavoitteen eteen. Vuoden vaihtuessa on hyvä pysähtyä hetkeksi ja tarkastella kaikkea sitä, mitä olemme yhdessä kokeneet, oppineet ja saavuttaneet. ❤️

Piirimme ja yhdistystemme toiminta on ollut monipuolista ja vaikuttavaa. Olemme edistäneet sydänterveyttä alueellamme, tukeneet sairastuneita ja olleet mukana rakentamassa terveempää arkea monille. Kuluneen vuoden aikana saimme käynnistettyä kaksi uutta hanketta, joista voitte lukea lisää tästä piiritiedotteesta. Vuoden aikana kehitimme mittaustoimintaa entistä toimivammaksi ja saavutettavammaksi. Lisäksi olemme tehneet aktiivista alueellista vaikuttamistyötä sydänterveysten puolesta – työtä, jonka merkitys ulottuu pitkälle tulevaisuuteen.

Vuoteen mahtui myös hienoja etappeja ja päätöksiä. Perheen sydän ratkaisee -hanke saatiin onnistuneesti päätökseen, ja sen aikana kertynyt osaaminen ja kokemukset jäävät elämään osaksi toimintaamme. Kohtasimme teitä monissa tapahtumissa, koulutuksissa ja Järjestöpäivillä, ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa vahvistui entisestään. Yksin tätä työtä ei kukaan tee – yhdessä tekeminen on toimintamme vahvin sydän.

Nyt on aika laskea kierroksia ja antaa joulun tuoda mukanaan rauhaa ja lämpöä. Muistetaan katsoa ympärillemme, kysyä kuulumisia ja välittää. Pienillä teoilla – hymyllä, viestillä tai joulukortilla – voi olla suuri merkitys. Joulumiinutusta meitä siitä, mikä on kaikkein tärkeintä: yhteys toisiin ihmisiin.

Toivotamme kaikille piiritiedotteen lukijoille rauhallista joulunodotusta ja hyvää, toivoa herättävää uutta vuotta 2026.

Sydämellä,
Riitta ja 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:

- 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

HUOM!

**JOULUVIIKOLLA 22.-28.12.2025 PIIRITOIMISTO
ON SULJETTU!**



Avainnauhat



Sydänpinssit



Stressipallot



Suruadressit

AJANKOHTAISTA

SYDÄNPIIRIN UUDET HANKKEET

Pohjois-Karjala Projekti 2.0 - Kohti toimintakykyisempää Suomea

Hankeaika: 1.8.2025-31.3.2027

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö

- Hankkeen tavoitteena on vähentää kansantauteja ja edistää työikäisen väestön terveyttä 1970-luvulla alkaneen Pohjois-Karjala-projektin hengessä.
- Hankkeessa pyritään hyödyntämään Pohjois-Karjala-projektin parhaita käytäntöjä sekä luomaan uusia vaikuttavia keinoja tukea väestön terveyttä edistäviä elintapoja 2020-luvulla.
- Hankkeen kohderyhmänä ovat 18–65-vuotiaat diabetes- tai sydän- ja valtimotautiriskiä olevat pohjoiskarjalaiset.
- Hanke toteutetaan usean organisaation muodostaman hankekonsortion voimin, julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyönä. Pää toteuttaja on Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus.
- Hankkeessa toteutetaan kaksi 6 kk:n mittaista elintapaohjauksen pilottia, joissa yhdistetään digitaalisia ja kohtaavia menetelmiä.
- Joensuun kauppakeskus Prismaan (PKO) sijoitettavassa ”ihmisten huoltoasemassa” elintapaohjaajat kohtaavat asiakkaita ja saattavat yhteistyössä elintapaohjausprosesseja alulle.
- Elintapaohjauksen ja kehitettyjen toimintamallien vaikutuksia arvioidaan Itä-Suomen yliopiston ja Sydänliiton vaikuttavuustutkimuksella.

Pyrimme viestimään hankkeen etenemisestä mahdollisimman ajantasaisesti ja usein, jotta saamme kaikki mahdollisimman suuren hyödyn hankkeesta toimintaamme! ❤️

Lisätietoja hankkeesta saat Sallalta tai Annikalta.

Työllisyys ja hyvinvointi -Elintapaneuvonta osaksi kuntien työllisyyspalveluita-hanke

Työllisyys ja hyvinvointi -Elintapaneuvonta osaksi kuntien työllisyyspalveluita-hankkeessa (TEO) kehitetään ohjauksen malli, jonka avulla elintapaneuvonta voidaan tuoda osaksi kuntien työllisyyspalveluja. Tavoitteena on tukea työttömien hyvinvointia ja työkykyä tarjoamalla ohjausta terveellisiin elintapoihin osana työllistymistä edistäviä palveluita.

Kohderyhmät

Elintapaneuvonnan ensisijaisena kohderyhmänä ovat kuntien työllisyyspalveluiden asiakkaat, erityisesti työttömät ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvat 18–54-vuotiaat.

Lisäksi hankkeessa vahvistetaan elintapaneuvonnan osaamista niiden ammattilaisten keskuudessa, jotka työskentelevät pitkäaikaistyöttömien parissa. Näihin kuuluvat muun muassa kuntien työllisyys- ja liikuntapalveluiden sekä hyvinvointialueen kuntouttavan työtoiminnan henkilöstö.

Toteuttajat

Hanketta toteuttavat yhteistyössä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, Pohjois-Karjalan Sydänpiiri, Pohjois-Karjalan Liikunta, Pohjois-Karjalan Martat ja Karelia-ammattikorkeakoulu. Yhteistyökumppaneina toimivat Joensuun, Kontiolahden, Liperin ja Kiteen kunnat sekä kumppanina Pohjois-Karjalan hyvinvointialue -Siun sote.

Hanke on Euroopan unionin osarahoittama ja sitä rahoittavat myös hankkeen toteuttajat sekä mukana olevat kunnat.

Hankkeen kesto: 1.10.2025 – 31.5.2027.

Lisätietoja

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry
Annika Immonen
annika.immonen@sydan.fi
p.050 434 3997



Euroopan unionin
osarahoittama





**HALUATKO PARANTAA
HYVINVOINTIASI JA
TYÖKYKYÄSI?**

Tule mukaan maksuttomaan elintapaneuvontaan!

 Euroopan unionin
osarahoittama

 SYDÄNLIITTO
Kansan Terveys

 Pohjois-Karjala

 Karelia

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



STEAn on tehnyt avustusehdotuksen Sydänpiirin yhdistyksille eteenpäin delegoitavasta toimintatonniavustuksesta myös vuodelle 2026. Sosiaali- ja terveysministeriössä tehdään lopullinen päätös alkuvuodesta.

Avustusehdotuksen perustelut Toiminta on STEAn strategian mukaista. Avustuksella tuetaan alueen sydänyhdistysten perustoimintaa ja kohderyhmän sydänterveyttä. Avustuksella on erityisehto liittyen jäsenjärjestöavustuksen käyttöön. Avustuskohde ei ole tehty ohjeellista avustussuunnitelmaa, koska avustusehdotuksen valmisteluvaiheessa ei ole ollut käytettävissä tietoa tulevien vuosien avustuslinjauksista.

Toiminnan kustannukset voi kattaa valtionavustuksella kokonaan, koska avustuksen saajalla ei ole toiminnalle muuta rahoitusta (Valtionavustuslaki 6.1 §).

Tiedotamme virallisesta päätöksestä heti sen saatuaamme.

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 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 5.1.2026
MA 2.2.2026

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

5.2	Ikääntyvän sydämen hyvinvointi, Mari Tahvanainen / Sydänpiiri -----
19.2	Diabetes, Lasse Ikonen, Diabeteshoitaja/Siun Sote -----
5.3	Ikäneuvola, Tarja Voutilainen, Siun Sote -----
19.3	Aihe tarkentuu -----
2.4	Aihe tarkentuu -----
16.4	Sydänsairaudet ja suunterveys, Hanna Heikkinen, suuhygienisti, Siun Sote. -----
30.4	Aihe tarkentuu -----
14.5	Aihe tarkentuu -----
28.5	Kauden päätös, aihe tarkentuu -----

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2026

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.

- 27.1. Kohti terveellistä syömistä – ravitsemussuositukset arjen valinnoissa. **Ilmoittaudu täältä!**
 - 10.2. Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista
 - 24.2. Kolesterolin kohdalleen – ratkaisuja ruuasta
 - 24.3. Hampaista sydänterveyttä
 - 14.4. Yhdessä liikettä – iloa ja jaksamista lapsiperheeseen
 - 21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito
 - 19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)
 - 25.8. Miten harjoitella rauhoittumistaitoja lasten kanssa? Vinkkejä vanhemmille.
 - 8.9. Joustavuudella kohti pysyviä elämäntapamuutoksia
 - 22.9. Mieli ja sopeutuminen sairastuessa
 - 6.10. Proteiini – trendi vai terveyden tae?
 - 20.10. Verenpaineen omahoito
 - 27.10. Aivot ja sydän – yllättävät yhteydet
 - 3.11. Vauvan ja taaperon ruokavuosi
 - 10.11. Mitä sinun tulisi tietää sydänsairastuneen liikkumisesta?
- Luentojen tallenteisiin tulee suomenkielinen tekstitys.

Opintokeskus Siviis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

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

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



SIUN SOTEN ENSITIETOPÄIVÄT 2026

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.

SEPELVALTIMOTAUTIPÄIVÄ 2026

Aika 26.2.2026 klo 12.00–16.00 Keskussairaala A-talo Tikkasali K-kerros

21.5.2026 klo 12.00–16.00 Keskussairaala A-talo Tikkasali K-kerros

03.9.2026 klo 12.00–16.00 Keskussairaala

VAJAATOIMINTA-PÄIVÄ 2026

17.3.2026 Keskussairaala A-talo tikkasali K-kerros

27.10.2026 Keskussairaala A-talo tikkasali K-kerros

Etänä:

Sepelvaltimotautipäivä lähetetään suorana Teams-livetapahtumana.

Löydät ohjeet tapahtumaan liittymiseen Pohjois-Karjalassa tapahtuu -sivustolta:

<https://tapahtumat.pohjois-karjala.fi/fi-FI> . Löydät Teams-kutsun tapahtumat-kohdasta tai kirjoittamalla etsi-kohtaan ”sepelvaltimotautipäivä”.

Vanhat tallenteet tapahtumista ovat katsottavista YouTubesta (soittolista Sydänkeskus).

Ilmoittautuminen paikan päälle:

Osastohoidon ja vastaanottokäynnin yhteydessä tai puhelimitse osasto 3A sihteerille
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.

SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2026

Vuonna 2026 saamme järjestää kaksi sydänkurssia vähävaraisille!

Kevään kurssi:

Ke 27.-29.5.2026

HUOM! HAKUAIKA KURSSILLE PÄÄTTYY 27.4.2026.

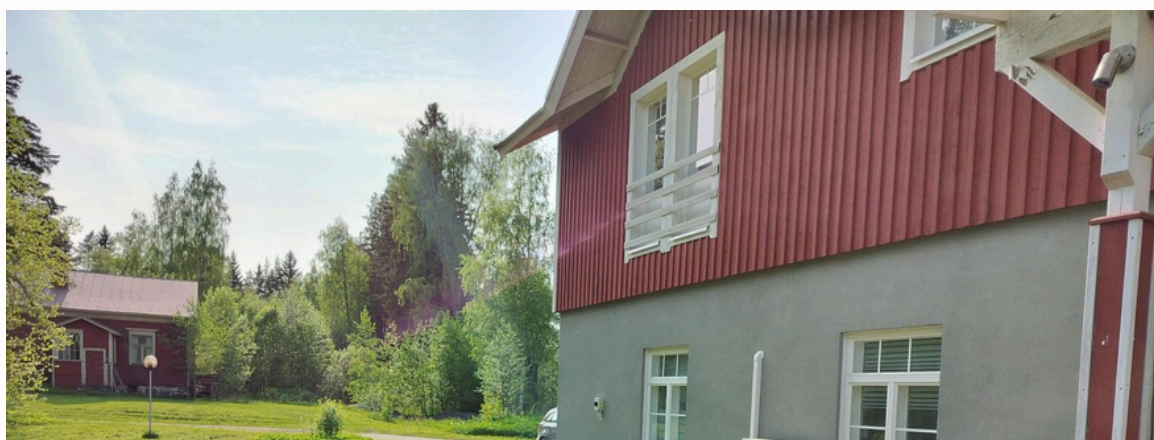
Kurssi on tarkoitettu sekä sairastuneelle että läheiselle (lähiomainen), mutta osallistua voi myös yksin.

Hakeminen linkin kautta:

<https://sydan.fi/kuntoutus/syd%C3%A4nkurssi-v%C3%A4h%C3%A4varaisille/984>

Kurssit ovat kaikille osallistujille täysin maksuttomia, myös matkakulut korvataan.

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



Niittyrauta

SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2026



Kevään 2026 maksuton Sydänkurssi vähävaraisille

Ke-pe 27.-29.5.2026 Hotelli
Niittyrannassa. Kurssi on sekä
sairastuneelle että läheiselle.
Kurssille voi hakea myös yksin.

Huomioithan, että tämä kurssipaikka
ei sovellu liikuntaesteisille.

Hakeminen linkin kautta:
<https://www.lyyti.in/2156SydankurssiVahavaraisille>

Hakuaika 27.4.2026 saakka!

Lisätietoa kursseista saat
Mari Tahvanainen,
mari.tahvanainen@sydan.fi
050 512 2134

Alustava ohjelma



Sydänkurssi vähävaraisille Hotelli Niittyranta 27.-29.5.2026

Päivä 1.

- **12:00 Tervetuloa kurssille!**
Tutustutaan toisiimme ja käydään läpi toiveita ja tavoitteita kurssipäiville.
Sydänjärjestön esittely.
- 13:00 Lounas + kahvi
- 14:00-14:30 majoittuminen
- **15:00 Lääkehoito, omaseuranta ja itsehoito, Mari Tahvanainen**
- 17:00 päivällinen
Vapaata iltahjelmaa ja oleskelua.
Saunomismahdollisuus.
- 20:00 Iltapala

Päivä 2.

- Aamiainen tarjolla ravintolassa klo 8-9
- Klo 9:00 mahdollisuus yhteiselle 30 min sauvakävelyille.
tai omatoimista liikuntaa, alueella mm. upeat luontopolut.
- **10:00 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen**
- **11:00 Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, Mari Tahvanainen**
- 12:00 Lounas
- **13:00 Kardiologin kyselytunti**
- 14:00 Päiväkahvi
- **14:30 -15:30 Yhteinen liikuntatuokio, Mari-Ann Nykänen Moveboost**
- **16:00 Liikunta osana itsensä hoitamista**
- 17:00 Päivällinen
Vapaata iltahjelmaa ja oleskelua.
Saunomismahdollisuus.
- 20:00 Iltapala

Päivä 3.

- Aamiainen tarjolla ravintolassa klo 8-9
- Klo 9:00 mahdollisuus yhteiselle 30 min sauvakävelyille
tai omatoimista liikuntaa.
- **10:00 Miten tästä eteenpäin, mistä tukea sairastuneelle? Omaan arkeeni
sopivat terveyttä edistävät valinnat.**
- 11:30 Huoneiden luovuttaminen ja lounas

Huom! Kurssiohjelma on alustava.

SYDÄNKURSSIT 2026 | 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 2026 kurssit sydänsairaille:

- 14.1.-11.2. Verkkokurssi Ruokailoa sydämelle (5 kertaa)
- 25.2.-27.2. Elämää sydänsairauden kanssa - tunne itsesi ja voi hyvin, Kunnonpaikka Vuorela
- 25.3.-27.3. Elämää sydänsairauden kanssa, Rauhanlahti Kuopio

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.