



pohjois-karjala@sydan.fi



Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 JOENSUU

Annika Immonen

Toiminnanjohtaja

050 434 3997

Salla Orozco

Hanketyöntekijä, Pohjois-Karjala projekti 2.0

040 339 7339

Mari Tahvanainen

Vertaistukivastaava, kurssikoordinaattori

050 512 2134

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

Piiritoimisto on avoinna arkisin klo 9:00-15:00.

Työmme liikkuvuuden vuoksi ilmoitathan tulostasi etukäteen.

Tavoitat meidät parhaiten 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

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

Piirihallitus

Hankekuulumisia:

-Pohjois-Karjala projekti 2.0

-TEO-hanke

Mittaus toiminta

Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2026

Toimintatonni-toiminnan tukena

Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset

Sydänpiirin terveys- ja hyvinvointi

koulutukset

Sydänpiirin 70-vuotisjuhlaseminaari

Työikäisten sydänvertaistukiryhmä

Sydänliiton verkkoluennot 2026

Sydänkurssit vähävaraisille 2026

Sydänliiton sydänkurssit 2026

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Hyvät Sydänystävät!

Tätä kirjottaessa aatokset ovat aika ristiriitaiset. Hallituksen budjettiriihi on ohi ja viesti on aika kylmäävää järjestökentällemme. Tälle vuodelle saadut hankkeet ovat menossa ja varsinkin Pohjois-Karjala Projekti 2.0 on saanut hyvää julkisuutta.

Ensi kuulla vietämme Pohjois-Karjalan Sydänpiirin 70-vuotisjuhlaa. Järjestelyt ovat käynnissä. 70 vuoden aikana olemme saaneet vakiinnutettua piirin ja yhdistysten toiminnan. Hankkeita on saatu toteutetuksi, osin myös vakiinnutettua arjen toimintaamme. Moni asia on edennyt harppauksin eteenpäin. Mutta mitä on tulevaisuutemme? Valtion rahoituksen epävakaus ja tiukentuminen tulee vaikuttamaan piirin ja yhdistystemme toimintaan. Joudumme miettimään toimintaamme uudesta näkökulmasta. Piiri ja yhdistykset ovat toimineet ansiokkaasti kymmeniä vuosia. Vapaaehtoistoiminta on ollut vahvaa. Mutta tarvitsemme myös ammattilaisia, jotta asiantuntijuus ja tieto on yhdistysten tukena. Siispä piirien toiminnan tukeminen ja resurssien mahdollistaminen valtiovallan taholta olisi erittäin tärkeää kuin myös liiton osuus.

Kiitokset kuuluvat teille sydänystävät! Te teette omissa yhdistyksissänne ansiokasta vapaaehtoistyötä. Olette sydämellä mukana! Samoin piirimme ansiokkaat työntekijät, kiitos myös teille! Uskotaan huomiseen ja pakerretaan arjessa eteenpäin toiveissa saada resursseja toimintaamme, että mahdollistamme sydäntyön tulevaisuuden.

Mutta nyt vietämme juhluvuotta, joka huipentuu kevätkokouksen jälkeen vietettävään juhlaseminaariin. Tervetuloa mukaan!

Hyvää kevättä teille kaikille toivottaen Riitta



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Hei sydänystävät,

Sydänviikko lähestyy kovaa vauhtia ja kutsuu meitä jälleen yhteen. Tänä vuonna teema Hyvinvointia lounaasta muistuttaa, että pienilläkin valinnoilla voi olla suuri merkitys sydämelle. Lounashetki voi olla tauko, kohtaaminen ja teko oman hyvinvoinnin puolesta – juuri sellaista arjen sydäntyötä, jota teemme ympäri vuoden. Olenkin jo kuullut, että monenlaista toimintaa ja tapahtumaa on luvassa ympäri toiminta-alueitamme aktiivisten vapaaehtoistemme toteuttamana. Kiitos siitä!

Samalla emme voi sivuuttaa sitä, että kehysriihessä esitetyt uudet järjestöleikkaukset haastavat koko kansanterveysjärjestökenttää, mikä tuntuu todella väärältä. Toimintamme on erittäin merkittävää ja vaikuttavaksi osoitettua, joten ylpeästi jatkamme toimintaamme niillä resursseilla, mitä meillä on käytössä. Tässä tilanteessa yhteisöllisyytemme ja vapaaehtoistemme voima korostuvat entisestään. Siksi on erityisen arvokasta, että saamme juhlia ihan pian yhdessä Sydänpiirimme 70-vuotista taivalta. Juhlaseminaari perjantaina 22.5. kokoaa yhteen sydäntyön tekijät – menneet, nykyiset ja tulevat. Yhdessä olemme enemmän, myös muutosten keskellä.

Sydämellä,
Annika



PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysterveystuntoon.

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

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n vuoden 2026 hallitus

Varis Riitta

Ikonen Sirkka

Kainulainen Matti

Karjalainen Teuvo

Kervinen Tuija

Ketonen Matti

Kiiskinen Ahti

Koskenperä Liisa

Puustinen Birgitta

Selin Birgitta

Tahvanainen Raija

Tirronen Maarit

Tuunanen Jarkko

Varis Maritta

Immonen Annika

puheenjohtaja

Joensuu

Juuka

Tohmajärvi

Outokumpu

Kunniapuheenjohtaja

Lieksa

Kontiolahti

Joensuu

Nurmes

Ilomantsi

Punkaharju

Asiantuntija

Liperi

sihteeri



HANKEKUULUMISIA

PÖHJÖIS-KARJALA PROJEKTI 2.0

KOHTI TOIMINTAKYKYISEMPÄÄ SUOMEA

Tietoa toteutuneesta toiminnasta lukuina ja kuvina:

- Ihmisten huoltoaseman palveluiden parissa on kohdattu tammi-huhtikuun aikana yhteensä 1970 ihmistä
- Yksilöllisen elintapaohjauksen on tähän mennessä aloittanut 49 työkäistä
- Inbody-kehonkoostumusmittauksessa on käynyt 531 henkilöä
- Digitaalisen Kippari-hyvinvointivalmennuksen on aloittanut helmikuussa 147 henkilöä ja huhtikuussa noin 110 henkilöä. Yhteensä ohjattavia asiakkaita on siis lähes 300.



Ihmisten huoltoasemalla on vierailut myös “julkkiksia”.

Voimamies Mika Törrön aloittamaan haaste-kampanjaan vastasi maakuntajohtaja Markus Hirvonen, joka puolestaan haastoi Itä-Suomen yliopiston rehtorin Tapio Määtän kokeilemaan mittauksia. Tapio on tulossa seuraavaan avoimeen mittauspäiväämme 5.5.

Toivomme näkyvän viestinnän tuovan lisää ohjausta tarvitsevia asiakkaita palveluidemme pariin.

Loppuun lukuvinkki: projektista ja Ihmisten huoltoasemasta on tulossa artikkeli Seura-lehteen!

Auringon säteiden täyttämiä päiviä!

IHMISTEN
HUOLTASEMA

HYVÄ OLO ALKAA TÄSTÄ

Salla

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



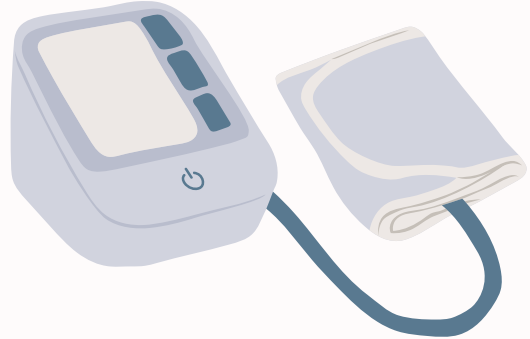
Euroopan unionin
osarahoittama



Seuraa meitä Instagramissa [teo_hanke](#)

MITTAUSTOIMINTA

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



MITTAUSHINNASTO:

- Verensokeri 10€
- Hemoglobiini + HCT 15€
- Lipidipaketti 33€
- Pitkäsokeri eli HbA1c 30€
- Kokonaiskolesteroli 10€

Sydänyhdistyksen jäsenet saavat 2€ alennuksen kaikista mittauksista.

- 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.

Ajanvaraukset ja lisätietoa:

p. 044 3397339

pohjois-karjala@sydan.fi



SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2026

- Tanhuvaaran seuraava Sydänloma on 26.-30.10.2026

Lisätietoa lomista antaa matkavastaava Pekka Ikonen
p. 0400 581 307, pekka.ikonen@nic.fi



TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUKENA



- STEA Toiminta-avustus on myönnetty kuluvalle vuodelle. Olette hienosti jo toimittaneet toimintatonnianomukset ja -sopimukset. Seuraavana onkin vuorossa tilitykset.
- Toimintatonnitilitys; laaditaan tilitystä tehtäessä ja toimitetaan kuittiliitteineen (laskukopio sekä tiliote tai maksukuitti maksusta kopioina) kaksi kertaa vuodessa (keväällä 31.5. mennessä ja loppu vuodesta joulukuun 20.12. mennessä) Piiritoimistoon.

Huomioikaa, että osanottajamäärä on tärkeä tieto! Maksut sekä summat voivat poiketa anomuksessa mainituista.

Avustus mahdollistaa myös sellaisen uuden toiminnan kehittämistä, josta aiheutuu kustannuksia, mutta avustus maksetaan vasta toiminnan toteuduttua.

TOIMINNAN TULEE OLLA KAIKILLE AVOINTA, EIKÄ SIITÄ SAA PERIÄ OSALLISTUMISMAKSUJA!

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

4.5.2026
1.6.2026

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 ja hyvinvointialue Siun Soten toiminta-avustuksella.

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

- | | |
|-------------|--|
| 5.2 | Ikääntyvän sydämen hyvinvointi, Mari Tahvanainen /
Sydänliitto Pohjois-Karjala |
| 19.2 | Diabetes, Lasse Ikonen, Diabeteshoitaja/Siun Sote |
| 5.3 | Ikäneuvolan palvelut, terveydenhoitaja, Tarja Voutilainen,
Siun Sote |
| 19.3 | Sydänsairastuneen turvallinen ja vaikuttava liikkuminen,
sydänfysioterapeutti Tuija Nilmanen, Siun Sote |
| 2.4 | Sydänmittausten ABC, mitä mitataan ja miksi?
Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala |
| 16.4 | Sydänsairaudet ja suunterveys, Hanna Heikkinen,
suuhygienisti, Siun Sote. |
| 30.4 | Nykyaikainen tahdistinhoito. Sydänliiton verkkoluennon
käsely. Mukana Mari Tahvanainen |
| 14.5 | Kevään parhaat iskuvinkit. Sydäniskuri tutuksi! Sydänliitto
Pohjois-Karjala Mari Tahvanainen |
| 28.5 | Kauden päätös, aihe tarkentuu |

Kutsu

POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY:N KEVÄTKOKOUS

PERJANTAINA 22. TOUKOKUUTA 2026 KLO 10.00

KOKOUSPAIKKA:

AURORA II, LUENTOSALI

2. KRS, YLIOPISTONKATU 2, 80100 JOENSUU

KOKOUKSEN OHJELMA:

**KLO 10:00 SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS
KOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET ASIAT**

**Tarjoilujen vuoksi ilmoittautuminen ja tieto virallisista
kokousedustajista kevätkokoukseen sähköpostiin
annika.immonen@sydan.fi 18.5.2026 mennessä.**

Kokousliitteet lähetetään myöhemmin yhdistyssähköpostiin.

**POHJOIS-KARJALAN
SYDÄNPIIRI RY
KUTSUU TEIDÄT**

70 - VUOTIS -

juhlaseminaariin

**PERJANTAINA
22.5.2026**

KLO 12.30 - 15.30

**OSOITE:
AURORA II, LUENTOSALI
2. KRS, YLIOPISTONKATU 2,
80100 JOENSUU**

Tapahtumassa mukana Pohjois-Karjala projekti -säätiö
Tilaisuutta on tukemassa S.A Tervo -säätiö

Ohjelma

- 12.30 Kahvitus ja onnittelut
- 13.00 Tervetuloa-puhe, Kunniapuheenjohtaja, lääkärintooneuvos Matti Ketonen
- 13.20 Sydämen asialla Pohjois-Karjalassa professori, Pohjois-Karjala projektin johtaja Pekka Puska
- 13.50 Musiikkiesitys oopperalaulaja Jukka Romu & säestäjä Jari Pehkonen
- 14.10 Sepelvaltimotaudin tutkimus ja hoito 1970- luvulta lähtien kardiologi, lääkärintooneuvos Juha Mustonen
- 14.50 Hyvinvointia yhteistyöllä -Pohjois-Karjalan hyvinvointi yhteinen tehtävä Maakuntajohtaja Markus Hirvonen
- 15.10 Sydänliiton alueellisen kunniamaininnan luovutus

Toivomme, että mahdollisimman moni teistä olisi mukana juhlistamassa Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n 70-vuotista taivalta ja sydänterveyden edistämistä alueellamme. Tilaisuuteen mahtuu 200 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Ilmoittaudu: [70-vuotisjuhlaseminaari](#)

Mahdolliset muistamiset voi osoittaa lahjoituksena Pohjois-Karjalan Sydänpiirin tilille FI07 5770 0520 2599 92.

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2026

Verkkoluennot ovat asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, luennolle vaaditaan rekisteröityminen. Linkki luentotalleenteeseen 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.

- 30.4. 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 Sivis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

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



TYÖIKÄISTEN SYDÄNVERTAISTUKIRYHMÄ

Kun sydänsairaus yllättää työikäisenä,
tuttu elämä voi alkaa näyttäytyä uudessa valossa.
Arki, työ, parisuhde ja perhe muuttuvat, ja samalla avautuu
mahdollisuus löytää uusia tapoja elää ja voida paremmin.
Onneksi tätä matkaa ei tarvitse kulkea yksin!

Työikäisille suunnatussa vertaistukiryhmässämme
kohdataan sydänsairaus lempeästi ja rehellisesti
- puhumalla, tekemällä ja olemalla yhdessä.

Kokoonnumme kerran kuussa.

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille sydänsairastuneille ja heidän
läheisilleen.

Voit tulla mukaan juuri niin usein kuin sinulle on sopivin.
Osallistua voi joko yhteen, kahteen tai vaikka jokaiseen
ryhmätapaamiseen.

Rohkeus ei ole jaksamista yksin.
Rohkeutta on tulla mukaan!

Kevään 2026 ryhmät:

Ma 11.5.2026 klo 17:00-18:30 - Ulkokuntosali tutuksi! (säävaraus)

Ma 8.6.2026 klo 17:00-18:30 - Sydänsairaus osana parisuhdetta ja
perhe-elämää.

Osoite: Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 JOENSUU.

Ryhmäkerta pidetään, mikäli osallistujia on vähintään kolme.

Ryhmät ovat osallistujille maksuttomia.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

Sydänliitto Pohjois-Karjala

Mari Tahvanainen

050 512 2134 / mari.tahvanainen@sydan.fi

SIUN SOTEN ENSITIETOPÄIVÄT 2026

Siun soten Sydänkeskus järjestää säännöllisin väliajoin ensitietopäivän sepelvaltimotautiin ja sydämenvajaatoimintaan 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

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

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 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.

SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2026

Vuonna 2026 saamme järjestää kaksi sydänkurssia vähävaraisille!

Kevään kurssi:

Ke 27.-29.5.2026

HUOM! HAKUAIKA KURSSILLE PÄÄTTY Y 27.4., MUTTA SYKSYLLE ON TULOSSA TOINEN SAMALAINEN KURSSI TANHUVAARAAN.

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



Niittyranta

SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2026



 **SYDÄNLIITTO**
Pohjois-Karjala

**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

 **SYDÄNLIITTO**  **SYDÄNLIITTO**
Pohjois-Karjala

Sydänkurssi vähävaraisille
Hotelli Niittyrinta 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 iltaohjelmää ja oleskelua.
Saunomismahdollisuus.
- 20:00 Iltapala

Päivä 2.

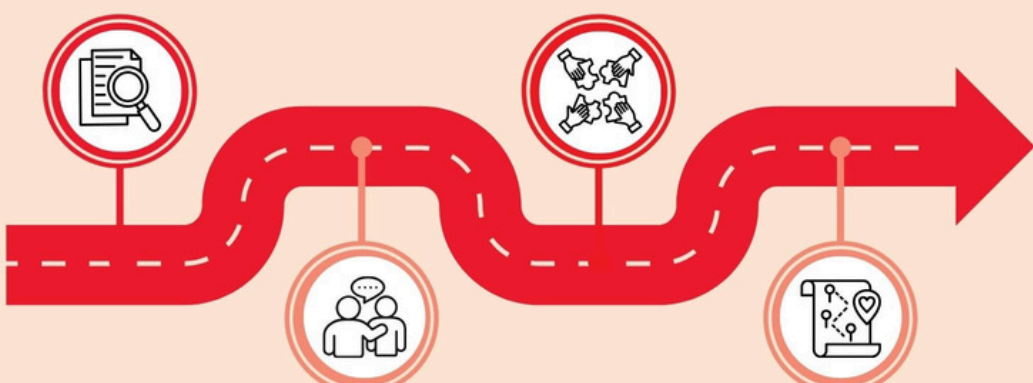
- Aamiainen tarjoillaan ravintolassa klo 8-9
- Klo 9:00 mahdollisuus yhteiselle 30 min sauvakävelyille.
tai omatoimista liikuntaa, alueella mm. upeat luontopolut.
- **10:00 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen**
- **11:00 Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, Mari Tahvanainen**
- 12:00 Lounas
- **13:00 Kardiologin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

Päivä 3.


- Aamiainen tarjoillaan 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.


SYDAN.FI/SYDANTIETOA **SYDAN.FI/KURSSIT**



SYDAN.FI/VERTAISTUKI **SYDAN.FI/TULE-MUKAAN**

 **SYDÄNLIITTO**
Pohjois-Karjala

**ENSITIETOA
SYDÄNSAIRASTUNEELLE**



Skannaa QR-koodi niin pääset suoraan sivulle

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:

- 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.