



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.

**HUOM! Remontin vuoksi piiritoimisto on kiinni
15.6.-31.7. välisen ajan.**

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 kesätervehdys
Piiritoimiston palvelut
Tunnelmia Sydänpiirin 70-vuotisjuhlasta
70-vuotis juhlatuotteet

Katsaus tulevaan syksyyn:
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

PIIRIN KESÄTERVEHDYS

Kesän kynnyksellä on hyvä hetkeksi pysähtyä katsomaan kulunutta kevättä ja kiittää teitä kaikkia arvokkaasta työstä sydänterveiden edistämiseksi omilla paikkakunnillanne.

Kevät on ollut toiminnan täyteinen ja monella tavalla antoisa. Yhdistyksissämme on järjestetty tapahtumia, kohtaamisia, vertaistukea ja terveyttä edistäviä tilaisuuksia, jotka ovat tavoittaneet suuren joukon ihmisiä. Yhdessä olemme tehneet näkyväksi sydäntyön merkitystä ja vahvistaneet yhteisöllisyyttä eri puolilla maakuntaa.

Toimintaympäristö ympärillämme muuttuu, ja tulevaisuuteen liittyy myös epävarmuutta. Järjestöjen rahoituksen näkymät haastavat meitä pohtimaan uusia toimintatapoja ja ratkaisuja. Samalla voimme kuitenkin olla ylpeitä siitä vahvasta perustasta, jonka vuosikymmenten aikana rakennettu yhteistyö, vapaaehtoistoiminta ja asiantuntijuus ovat luoneet. Juuri yhdessä tekeminen antaa meille voimaa myös tulevaisuuden muutoksissa.

Haluamme esittää lämpimät kiitokset jokaiselle yhdistystoimijalle, vapaaehtoiselle, luottamushenkilölle ja yhteistyökumppanille. Teidän panoksenne näkyy ihmisten hyvinvoinnissa, kohtaamisissa ja arjen tuessa. Sydäntyö ei synny yksin, vaan yhteisestä tahdosta auttaa ja välittää.

Tänä vuonna vietämme myös piirimme juhlavuotta, joka muistuttaa meitä pitkästä ja merkityksellisestä matkasta sydänterveiden edistäjinä. Juhlavuosi tarjoaa mahdollisuuden katsoa sekä taaksepäin saavutuksiin että eteenpäin uusiin mahdollisuuksiin.

Nyt on kuitenkin aika suunnata ajatukset kesään! Toivomme, että tulevat viikot tarjoavat lepoa, virkistymistä ja aikaa läheisten sekä itselle tärkeiden asioiden parissa. Kesä antaa mahdollisuuden kerätä voimia syksyn toimintaan ja uusiin kohtaamisiin.

Aurinkoista, rauhallista ja sydämellistä kesää teille kaikille!

Annika, Mari ja Salla

PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysterveystuontaan.

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!

Remontin vuoksi piiritoimisto on suljettu 15.6.-31.7. välisen ajan. Lomaviikkojen ulkopuolella teemme remontin ajan etätöitä, joten tavoitat meidät puhelimitse.



Avainnauhat



Sydänpinssit



Stressipallot



Suruadressit

TUNNELMIA SYDÄNPIIRIN 70-VUOTISJUHLASTA



70-VUOTIS JUHLATUOTTEET



70-vuotta sydämen asialla on rakentunut välittämisestä, yhteisöllisyydestä ja tuhansista kohtaamisista.

Juhlavuoden tuotteiden kuvitukset ovat Pekkanen Kuvataideopiston lasten luomia, ja ne kertovat ilosta, toivosta ja sydämen merkityksestä elämässä.



Hankkimalla juhlavuoden tuotteen tuet työtä sydänterveiden, hyvinvoinnin ja välittämisen puolesta nyt ja tulevaisuudessa.

70-JUHLAVUODEN TUOTEHINNASTO



Aikuisten T-paita
25 €

Lasten T-paita
20 €



Puuvillakassi
15 €



Leikkuulauta, bambua
15 €

SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2026

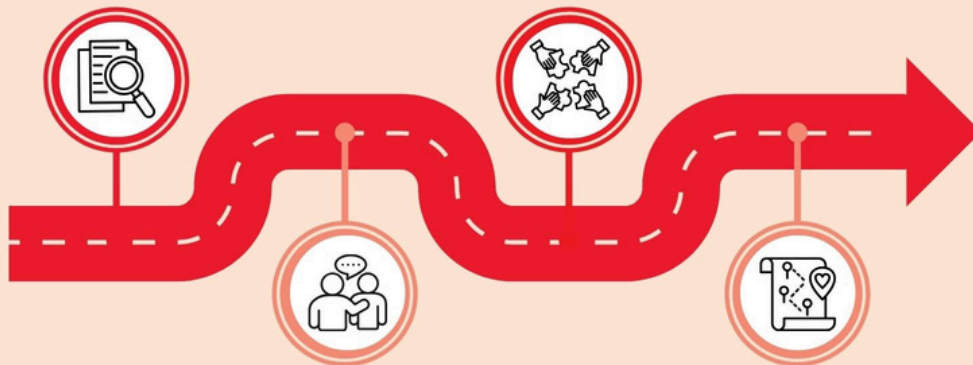
- Tanhuvaaran seuraava Sydänloma on 26.-30.10.2026

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



[SYDAN.FI/SYDANTIETOA](https://sydan.fi/sydantietoa)

[SYDAN.FI/KURSSIT](https://sydan.fi/kurssit)



[SYDAN.FI/VERTAISTUKI](https://sydan.fi/vertaistuki)

[SYDAN.FI/TULE-MUKAAN](https://sydan.fi/tule-mukaan)

 **SYDÄNLIITTO**
Pohjois-Karjala

ENSITIETOA
SYDÄNSAIRASTUNEELLE



Skannaa QR-koodi niin pääset suoraan sivulle

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 Sydänyhdistyksiensä 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 Sydänyhdistyksiensä omaan sähköpostiin lähempänä ajankohtaa.

Piirin työntekijät auttavat ja ohjaavat tarvittaessa etäyhteyksiensä käytössä.

SYKSYN KÄRKITEAMS-TAPAAMISET

7.9.
5.10.
2.11.
7.12.

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

- 27.8.** Uni ja sydänterveys. Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala
-
- 10.9** Muistin äärellä. Geriatriinen osaamiskeskus. Vierailijana muistihoitaja Taru Hovisalo, Siun Sote.
-
- 24.9.** MIELI ry toiminta tutuksi – vierailijana Kimmo Rätty
-
- 8.10** Äänimaljarentoutus. Liisa Rajala
-
- 22.10** Yhdessä sydänasioiden äärellä – Sydänliiton vapaaehtoiset kertovat toiminnastaan
-
- 5.11** Aivot ja sydän - yllättävät yhteydet. Sydänliiton verkkoluennon katselu. Mukana Mari Sydänliitto Pohjois-Karjalasta
-
- 19.11.** Suoliston hyvinvointi, terveydenhoitaja Annika Immonen, Sydänpiiriltä
-
- 3.12** Joulun aikaa sydänystävällisesti, vinkkejä jouluresepteihin
-
- 17.12** Pikkujoulut
-

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2026

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



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

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

3.9.2026 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.

SYDÄNKURSSI VÄHÄVARAISILLE

**TIETOA, VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA SINULLE,
JOKA ELÄT SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA.**

KE-PE 11.11.-13.11.2026

TANHUVAARAN URHEILUOPISTO & SPORT RESORTISSA.

**Kurssi sisältää täyshoidon ja on maksuton
sekä osallistujalle että läheiselle.**

**Matkakulut (auto, julkinen kulkuneuvo) kurssipaikkaan
korvataan max. 200 km / suunta**

**Kurssi on sekä sairastuneelle että läheiselle.
Kurssille voi hakea myös yksin.**

Hakeminen linkin kautta:

<https://www.lyyti.in/2206SydankurssiVahavaraisille>

Hakuaika 2.10.2026 saakka!

Lisätietoja kursseista saat

**Mari Tahvanainen, kurssikoordinaattori
mari.tahvanainen@sydan.fi / 050 512 2134**

Kurssiohjelma alustava

Kurssin nimi: Vähävaraisten sydänkurssi

Kurssin ajankohta: 11.11.-13.11.2026

Kurssipaikka: Tanhuvaaran Urheiluopisto & Sport Resort

Kurssipaikan yhteystiedot: Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna

I päivä

12:00 Tervetuloa Sydänkurssille! Tutustumista ja yleisten ohjeiden läpikäyminen

13:00-14:00 Lounas & kahvi

14:00-14:30 Majoittuminen

15:00-16:00 Tutustuminen jatkuu

16:00-17:00 Hyvinvointia omien arvojen pohjalta, Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala

17:00-20:00 Vapaata iltaoleskelua

20:00 Iltapala

II päivä

8:00-9:00 Aamiainen ravintolassa

9:00-10:00 Mahdollisuus yhteiselle sauvakävelylle / Omatoimista ulkoilua/oleskelua

10:00-11:00 Mielen hyvinvointi/ Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala

11:00-12:00 Ravitsemus hyvinvoinnin tukena / Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala

12:00-13:00 Lounas

13:00-14:00 Sydänsairauden omahoito ja lääkehoito/ Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala

14:00-14:30 Päiväkahvi

14:30-15:30 Sydänsairastuneen turvallinen liikunta, Mari Tahvanainen / Sydänliitto Pohjois-Karjala

16:00-17:00 Yhteinen liikuntatuokio

17.00-18.00 Päivällinen

18:00-20:00 Iltaohjelmaa ja oleskelua

20:00 Iltapala

III päivä

8:00-9:00 Aamiainen

9:00-10:00 Vapaata oleskelua, omatoimista ulkoilua/liikkumista.

10:00-11:30 Tukea ja tietoa: Sydänjärjestö apunasi, vertaistuen eri muodot

Kurssin päätös / Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala

11:30 Huoneiden luovutus ja lounas sekä kotiinlähtö

Tervetuloa!

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 syksyn 2026 kurssit sydänsairaille:

- 16.9.-18.9. Elämää sydänsairauden kanssa - tunne itsesi ja voi hyvin, Kunnonpaikka, Vuorela. Hakemukset lähetettävä 5.8. mennessä. Tämä kurssi on tarkoitettu vain sydänsairauteen sairastuneille.
- 30.9.-2.10. Elämää sydänsairauden kanssa, Rauhanlahti Kuopio. Hakemukset lähetettävä 19.8. mennessä. Tämä kurssi on tarkoitettu vain sydänsairauteen sairastuneille.
- 28.10.-30.10. Elämää sydänsairauden kanssa - teemana liikkuminen. Tanhuvaaran urheiluopisto, Savonlinna. Hakemukset lähetettävä 16.9. mennessä. Tämä kurssi on tarkoitettu vain sydänsairauteen sairastuneille.
- 11.11.-13.11. Elämää sydänsairauden kanssa. Kruununpuisto, Punkaharju. Hakemukset lähetettävä 30.9. mennessä. Tämä kurssi on tarkoitettu äskettäin sepelvaltimotautiin tai muuhun sydänsairauteen sairastuneelle.

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.

