



OPAS TOIMINTAAN JA VERTAISTUKEEN

SYDAN.FI/SYDANTIETOA



SYDAN.FI/KURSSIT



SYDAN.FI/VERTAISTUKI



SYDAN.FI/TULE-MUKAAN



**ENSITIETOA
SYDÄNSAIRASTUNEELLE**



Skannaa QR-koodi niin pääset suoraan sivulle



VERTAISTUKI

Vertaistuki on rinnalla kulkemista, kokemusten vaihtamista sekä ymmärryksen jakamista toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Tukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, tiedon välittäjänä ja rohkaisijana. Tukihenkilön tehtävä on välittää tietoa siitä, millaista on olla valtimotautipotilas ja miten selviytyä sairauden kanssa.

Vertaistukijalla on omakohtainen kokemus valtimotautiin sairastumisesta, ja hän on halukas tukemaan toisia henkilöitä, jotka ovat joutuneet

samantapaiseen elämäntilanteeseen. Vertaistukitoiminta on maksutonta. Toiminta perustuu luottamukseen, vaitiolovelvollisuuteen ja vapaaehtoisuuteen. Yhdistysten tukihenkilöt ovat käyneet koulutuksen. Tukihenkilöillä on tarvittaessa mahdollisuus saada työnohjausta järjestön ammattihenkilöiltä.

Vertaistukija ja tuettava voivat pitää yhteyttä esim. sähköpostilla, puhelimitse, kirjeitse tai tapaamalla. Yhteydenpito aloitetaan tuettavan toivomalla tavalla. Kestoltaan vertaistukisuhde voi olla kertaluontoista tai kestää pitkiäkin aikoja, kunkin tarpeen mukaan. Vertaistukijat elävät normaalia arkielämää, joten he eivät päivystä puhelimen äärellä. Tämän vuoksi he eivät aina välttämättä voi heti vastata puheluun, joten ota vähän myöhemmin uudelleen yhteyttä tai kokeile soittaa toiselle tukihenkilölle.

Mikäli haluat lisää tietoa vertaistuen mahdollisuuksista, mietit omaa vertaistuen tarvetta tai olet toiminnasta muuten kiinnostunut, niin ota rohkeasti yhteyttä suoraan listalla oleviin tukihenkilöihin, Pohjois-Karjalan Sydänpiiriin tai paikalliseen Sydänyhdistykseen. Voit myös itse kouluttautua ja ryhtyä vertaistukihenkilöksi.





ILOMANTSI

Juhani (ohitusleikkaus, pallolaajennus), p.050 554 3852

JOENSUU

Pekka (ohitusleikkaus), p.0503053641

Ritva (mekaanin aorttaläppä, eteisvärinä), p.044 3623 379

Sirkka (omainen), p.050 0251 310

Liisa (ohitusleikkaus), p.040 520 3487

Paavo (ohitusleikkaus), p.050 350 7074

Liisa R.(ohitusleikkaus, pallolaajennus, eteisvärinä), p.050 542 1660, tekstiviesti!

Martti (sydänsiirto), (klo 10-15) p. 040 094 7218

Tuija (kardiomyopatia) p. 050 3224645

Sirkka R. (sepelvaltimotauti, vajaatoiminta, pallolaajennus) p. 050 3002060

Airi (läheisen sairastuminen) p. 04578404065 (Yhteys mieluiten tekstiviestillä.)

Jessi Riski (Hypertrofinen kardiomyopatia, sairaan sinuksen oireyhtymä, tahdistin, lapsena sairastunut) p. 045 141 7691 / riskijessi@gmail.com

Eija Pyykkö, sydänsarkoidoosi, iskevä tahdistin. ekpyykko@gmail.com

SAVONLINNAN SEUTU

Lea (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) p.0504077745

Timo (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) p.050 3400915

Veijo (ohitusleikkaus) p. 044 9840920

Vuokko (läheisen sairastuminen) p. 044 9840920

LIPERI

Risto (ohitusleikkaus), p.050 347 5611

Marko (sydänsiirto, tahdistin), p.0400880920, markonposti@hotmail.com

Ossi Ilmari (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus), ossimakkonen@gmail.com

Risto (Aorttaleikkaus, eteisvärinä, tahdistin, läppäleikkaus, synnynnäinen sydänvika) p. 050 917 5614, pappa.tarikka@saunalahti.fi (Minut tavoittaa arkisin klo 8-10.)

Liisa (läheisen sairastuminen) p. 0503679003

Maija (Eteisvärinä, läppäleikkaus, rytmihäiriöt) p. 0503681783 (yht.otot iltapäivällä) / maijapanhelainen4@gmail.com

OUTOKUMPU

Airi (pallolaajennus), p.044 583 5388

Reino, (ohitusleikkaus, pallolaajennus) p.0503439640

Tuija (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) p. 050 3716716

POLVIJÄRVI

Anja (Ohitusleikkaus, pallolaajennus), p.050 569 9227

RÄÄKKYLÄ

Matti (keinoläppä), p.050 570 8456

JUUKA

Katri (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) katipiit@gmail.com / p. 0408476866

KITEE

Kari (pallolaajennus, sepelvaltimotauti, läheisen sairastuminen) katipiit@gmail.com / p. 0400150129 / karipekka.pennanen@gmail.com

LISÄTIETOA:

Paikalliset Sydänyhdistykset tai Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:

Toiminnanjohtaja / Annika Immonen

p.050 434 3997 annika.immonen@sydan.fi |

Torikatu 29 A, 3 krs., 80100 JOENSUU



Kohonnut kolesteroli on todettu lähes **60 prosentilla**.



Yli 1,6 miljoonaa ihmistä käyttää sydänlääkkeitä.

Sydänsairaudet Suomessa



Suomessa on tällä hetkellä **yli 2 miljoonaa ihmistä**, jolla on kohonnut verenpaine.



Sydän- ja verisuonisairaudet ovat suomalaisten **yleisin** kuolinsyy.



Noin 250 000 ihmisellä on eteisvärinä-rytmihäiriö.

PAIKALLISET SYDÄNYHDISTYKSET

ENON SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/eno
Riitta Varis 0440223602
eno@sydan.fi

ILOMANTSIN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/ilomantsi
Raija Tahvanainen
0405373293
ilomantsi@sydan.fi

JOENSUUN SYDÄNYHDISTYS

www.joensuunsydanyhdistys.fi tai
www.sydan.fi/joensuu
Pentti Kasurinen, 050527 1842
pentti.kasurinen@gmail.com

JUUAN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/juuka
Matti Kainulainen, 040 051 6752
sydanyhdistysjuuka@gmail.com

KITEEN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/kitee
Helena Ylhäinen, 0504125790
kitee@sydan.fi

KIIHTELYSVAARAN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/kiihtelysvaara
Leena Rannikko, 050 373 8364
rannileena@gmail.com

KONTIOLAHDEN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/kontiolahti
Pekka Jumppanen, 040 753 9676

LIEKSAN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/lieksa
Seppo Pulkkinen, 040 3537 404

LIPERIN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/liperi
Maritta Varis, 041 430 4040
liperi@sydan.fi

HEINÄVEDEN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/heinavesi
Pirjo Luostarinen 0405279455
heinavesi@sydan.fi

NURMES-VALTIMON SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/nurmes-valtimo
Keränen Paula
0500871588
paulakeranen7@gmail.com

OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/outokumpu
Riitta Mustonen, 041 448 8223
riitu.mustonen@gmail.com

POLVIJÄRVEN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/polvijarvi
Riitta Talvio, 050 5398287
talvioriiitta@gmail.com

PUNKAHARJUN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/punkaharju
Leena Mikkonen, 0503233302
leena.mikkonen4@gmail.com

PYHÄSELÄN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/pyhaselka
Riitta Aalto-Setälä, 0407169511
pyhaselka@sydan.fi

RÄÄKKYLÄN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/raakkyla
Tuula Hirvonen, 040 7549 483
t.a.hirvonen@gmail.com

SAVONLINNAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/kaakkoissavo
Timo Suomalainen, 050 340 0915
suo.timo@gmail.com

TOHMAJÄRVI-VÄRTSILÄN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/tohmajarvi-vartsila
Teuvo Karjalainen, 0503012425
tohmajarvi-vartsila@sydan.fi

TUUPOVAARAN SYDÄNYHDISTYS

www.sydan.fi/tuupovaara
Anne Meriläinen, 0505341471
anmerilainen@gmail.com

Tapahtumakalenterista
löydät yhdistyksemme
sekä alueemme sydänpiirin
tulevat tapahtumat.

[sydan.fi/tapahtumakalenteri](https://www.sydan.fi/tapahtumakalenteri)

SYDÄNSAIRASTUNEEN ENSITIE TOPÄIVÄT

Siun soten Sydänkeskus järjestää säännöllisin väliajoin ensitietopäivän sepelvaltimotautiin ja sydämen vajaatoimintaan sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Ensitietopäivän tavoitteena on tukea sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä arjessaselviytymistä antamalla tietoa sairaudesta ja erilaisista tukimahdollisuuksista.

Ensitietopäivä on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun. Ensitietopäivät järjestetään Keskussairaalassa, Tikkasalissa klo 12:00-16:00.

ENSITIE TOPÄIVIEN AJANKOHDAT

Sepelvaltimotautipäivät:

~~26.2.2026 (Tikkasali)~~

~~21.5.2026 (Tikkasali)~~

3.9.2026 (Tikkasali)

26.11.2026 (Tikkasali)

Sydämen vajaatoimintapäivät:

~~17.3.2026 (Tikkasali)~~

27.10.2026 (Tikkasali)

ILMOITTAUTUMINEN osastohoidon ja vastaanottokäynnin yhteydessä tai puhelimitse osasto 3A sihteerille ma-pe klo 8-15 puh: 013 330 8480 viimeistään viikkoa aiemmin, myös ajanvaihto.

Aiemmat ensitietopäivien tallenteet voi katsoa Siun Soten Youtube-kanavalta.

Löydät linkit Sydänkeskuksen tapahtumakalenterista (sivupalkki): <https://www.siunsote.fi/web/guest/sydansairaudet>

SYDÄNPIIRIN HYVINVOINTI- JA TERVEYSKOULUTUKSET

OPINTOKESKUS SIVIKSEN TUELLA JA HYVINVOINTIALUE SIUN SOTEN TOIMINTA-AVUSTUKSELLA

Tervetuloa oppimaan, keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia terveydestä ja hyvinvoinnista!

Jokaisella tapaamiskerralla on oma aihe,
mutta vapaalle keskustellulle jätetään myös hyvin aikaa.
Ryhmätapaamisen aihealueista riippuen vetäjä voi vaihtua.

Tapaamisiin ovat lämpimästi tervetulleita kaikki käsiteltävistä aiheista ja sydänterveydestä kiinnostuneet. Osallistuminen ei vaadi yhdistysjäsenyyttä.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Mari Tahvanainen

mari.tahvanainen@sydan.fi | 050 512 2143

**JOKA TOINEN
TORSTAI
KLO 13:00-14:30
PIIRITOIMISTOLLA
TORIKATU 29 A, 3 KRS.
80100 JOENSUU**

- 27.8.** Uni ja sydänterveys. Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala
-
- 10.9** Muistin äärellä. Geriatrinen 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
-

SYDÄNVERTAISTUKIRYHMÄ LIPERISSÄ

Kaipaatko vertaistukea sydänsairauden kanssa elämiseen?

Liperin Sydänyhdistys ry käynnistää syksyllä 2026 vertaistukiryhmän sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmässä voit tavata samankaltaisia kokemuksia läpikäyneitä ihmisiä, jakaa ajatuksia turvallisessa ilmapiirissä sekä saada tukea, ymmärrystä ja uusia näkökulmia arkeen. Voit tulla mukaan juuri sellaisena kuin olet.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta eikä edellytä Sydänliiton tai sydänyhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmää ohjaa Sydänliiton koulutettu vertaistukihenkilö, jolta saat myös lisätietoja ryhmästä ja sen toiminnasta.

Paikka: Liperin Yhteisöotalo, Olavin tupa. Opintie 2, Liperi
Aika: Kerran kuussa tiistaisin klo 13.30–15.00

Kokoontumispäivät syksyllä 2026:

18.8.

8.9.

13.10.

10.11.

8.12.

Tervetuloa mukaan löytämään vertaistukea, saamaan uusia näkökulmia arkeen ja kohtaamaan ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia sydänsairauden kanssa elämisestä.

Lisätietoja:

Maija Panhelainen, 0503681783 / maijapanhelainen4@gmail.com

VERTAISTUKEA VERKON KAUTTA



Facebook-ryhmät



Sydänsairastuneiden läheiset - Sydänliiton vertaistukiryhmä
Yksityinen · 306 jäsentä

Vieraile



Sydämen vajaatoimintaa sairastavat - Sydänliiton
vertaistukiryhmä
Yksityinen · 1,1 t. jäsentä

Vieraile



Sydämen rytmihäiriöitä sairastavat - Sydänliiton vertaistukiryhmä
Yksityinen · 3,1 t. jäsentä

Vieraile



Sepelvaltimotautia sairastavat - Sydänliiton vertaistukiryhmä
Yksityinen · 1,5 t. jäsentä · 2 julkaisua päivässä

Vieraile

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri on Suomen Sydänliiton aluejärjestö.

Sydänpiiriin kuuluu 19 Sydänyhdistystä,
joissa on yhteensä noin 4300 jäsentä.

Piirin tehtävänä on edistää väestön sydänterveyttä ja osallistua jo sairastuneiden kuntoutukseen ja virkistykseen.

Sydänyhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa.

Liittyminen onnistuu netin kautta (www.sydanliitto.fi/liity-jaseneksi)

tai soittamalla esim. Sydänpiirin toimistoon puh. 0504343997

tai sähköpostitse pohjois-karjala@sydan.fi.

Jäsenmaksujen suuruus vaihtelee yhdistyksittäin, 18 - 25€/vuosi.

Jäsenyydellä tuet toimintaamme, saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden sekä mahdollisuuden osallistua paikallisen Sydänyhdistyksen ja Sydänpiirin monipuoliseen toimintaan.

Piirin nettisivuilta <https://sydanliitto.fi/pohjoiskarjala> löydät lisätietoja tapahtumista ja ajankohtaisista asioista.

Lisäksi piirillä on Facebook- ja Instagram-sivut.

TERVEYSMITTAUKSIA JA NEUVONTAA

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin toimistolla voit mittauttaa maksutta verenpainetta ja puristusvoimaa. Maksullisia mittauksia ovat:

Verensokeri 10€
Kolesteroli- eli lipidipaketti 33€
Kokonaiskolesteroli 10€
Hemoglobiini ja hematokriitti 15€
HbA1C pitkäsokeri 30€

Mittaukset tekee terveydenhuollon ammattilainen.

Maksutavat: käteismaksu, korttimaksu, e-passi

Toimistomaksua emme peri.

Tilaa aika mittaukseen numerosta:

p. 050 512 2143

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 2026 kurssit sydänsairaille:

- 16.9.-18.9. Elämää sydänsairauden kanssa, Tunne itsesi ja voi hyvin. Kunnonpaikka, Vuorela. (Ei läheisille)
→ Haku aika 5.8. mennessä.
- 30.9.-2.10. Elämää sydänsairauden kanssa, Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio. (Ei läheisille)
→ Haku aika 19.8. mennessä.
- 25.11.-27.11. Elämää sydänsairauden kanssa, Imatran Kylpylä, Imatra. (Myös läheisille)
→ Haku aika 29.10. mennessä. (Tämän kurssin yhteyshenkilö Tarja Mänttari, 050 400 5808)

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.

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!

Lisätietoa 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 sauvakävelyllä / 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!

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2026

Verkkoluentojen tarkempi kuvaus sisällöstä ja linkki ilmoittautumiseen luennoille lisätään lähempänä luennon ajankohtaa.

Luennot ovat maksuttomia.
Ne 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.
Katso tallenne!
- 10.2. Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista. Katso tallenne!
- 24.2. Kolesterolin kohdalleen – ratkaisuja ruuasta. Ilmoittaudu täältä!
- 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.





SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

70-JUHLAVUODEN TUOTEHINNASTO



Aikuisten T-paita
100% puuvilla
25 €

Lasten T-paita
100% puuvilla
20 €



Puuvillakassi
15 €



Leikkuulauta, bambua
15 €