

Piiritiedote 4/2026



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

044 339 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.oroazco@sydan.fi | 044 3397339

Mari Tahvanainen

mari.tahvanainen@sydan.fi | 0505122134

Puheenjohtajat

pj Riitta Varis | riika.an.varis@gmail.com | 0440223602

vpj Raija Tahvanainen | tahvanainenraiia@gmail.com |

040 5373 293

SISÄLTÖ

Piirin puheenjohtajan terveiset
Toiminnanjohtajan ajankohtaiset
Ajankohtaiset tapahtumat
Piiritoimiston palvelut
70-vuotis juhlatuotteet
Pohjois-Karjala 2.0- Projektin kuulumiset
Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2026
Toimintatunni-toiminnan tukena
Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset
Sydänpiirin terveys- ja hyvinvointi koulutukset
Sydänliiton verkkoluennot 2026
Sydänkurssit vähävaraisille 2026
Sydänliiton sydänkurssit 2026
Sydänvertaistukiryhmä Liperissä syksy 2026



SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

Puheenjohtajan syysterveiset

Vuodenaikamme on vaihtumassa syksyyn ja aktiivinen toiminta yhdistyksissämme käynnistyy. Olemme kesällä ladanneet akkujamme ja olemme palaamassa nyt yhteisen asian äärelle monin eri tavoin. Entisten hyvien toimintojen jatkuessa ja kenties uusia kokeiluja mahdolltaen joukkoon. Yhdessäoloa ja me-henkeä vahvistaen.

Olimme toiminnanjohtaja Annikan kanssa viime viikolla järjestöpäivillä Helsingissä. Tuhdit kaksi päivää asiaa strategiasta ja sen toimeenpanemisesta. Prosessi on käynnissä. Monia osakokonaisuuksia on tunnistettu. Rakenteet ja resurssit kuntoon, viestinnän tärkeä rooli strategian tukena, mutta myös yhteinen me-henki ja suunta, yhteinen toiminta- ja palvelukokonaisuus. Monia yhteisiä keskusteluja käytiin. Minulle jäi kuva, että olemme yhdessä, yhteenkuuluvuuden tunne tuli esiin. Kaikkia meitä tarvitaan edelleen tässä sydäntyössä. Vaikka tulevaisuuden talousnäkymät ovat vielä heikot ja se vaikuttaa mm. resursseihin. Haluamme nähdä kuitenkin koko Sydänliiton elinvoimaisena ja kehittyvänä. Se ehkä vaatii meiltä avarakatseisuutta ja sopeutumista uudenlaiseen toimintakulttuuriin ja ehkä myös hieman erilaiseen toimintaympäristöön. Mutta olemme siinä mukana. Ylpeänä osaamisestamme piirissä ja yhdistyksissämme. Ylpeänä tekemästämme työstä.

Mutta on kuitenkin muistettava realiteetit. Toimintamme pyörii hankerahoituksen turvin, lyhytjaksoisesti. Se vaikuttaa meille yhdistyksiinkin. Tulevaisuus on hieman epävarmuuden siivittämä. Luotan kuitenkin, että paistaa se päivä huomennakin. Uskomme tekemiseemme myös uusien asioiden äärellä. ”Askeleesta alkaa tuhannenkin kilometrin matka” Laotse.

Jotta pysymme kartalla, tehkäämme yhteistyötä, tavatkaamme toisiamme ja vahvistakaamme toisiamme. Olemme kuitenkin hyvällä asialla, sydäntyön tekemisellä ja edistämisellä.

Erittäin hyvää ja toimeliasta syksyä teille kaikille! Pidetään huolta toisistamme.

Terveisin Riitta

Toiminnanjohtajan ajankohtaiset

Hyvää alkavaa syyskautta kaikille!

Kesän jälkeen on jälleen aika palata yhdessä sydäntyömme pariin. Sydänyhdistysten vapaaehtoiset, luottamushenkilöt ja yhteistyökumppanit tekevät arvokasta työtä sydänterveiden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Toiminnan kannalta on erityisen tärkeää, että meillä on vahva vapaaehtoiskenttä ja meidän jäseniksi halutaan. Kannustankin teitä kaikkia jäsenhankintaan ja kasvattamaan meidän porukkaa entisestään.

Syksyllä alkaa katse suuntautua toimintasuunnitelmaan 2027. Tähän liittyy vahvasti uusi Sydänliiton strategia vuosille 2027–2030. Strategian visiona on ”Yhdessä kohti terveempää Suomea”, ja sen ytimessä ovat ihmiset, heidän terveytensä, hyvinvointinsa sekä yhdenvertainen mahdollisuus saada tukea elämän eri vaiheissa. Sydänliitto haluaa olla sydänterveiden edistämisen tunnetuin kumppani, joka kohtaa ihmiset sydämellä ja asiantuntemuksella. Uutta toimintasuunnitelmapohjaa käydään läpi seuraavassa Kärki-Teams tapaamisessa.

Strategian kolme päätavoitetta ovat:

- toiminnan ja palveluiden kohdentaminen entistä vaikuttavammin sekä tunnettuuden vahvistaminen,
- aktiivinen yhteiskunnallinen vaikuttaminen sydänterveiden ja sujuvien palveluiden puolesta,
- elinvoimaisen ja jatkuvasti kehittyvän Sydänliiton rakentaminen yhdessä.

Meille piirinä strategia tarjoaa selkeän suunnan tuleville vuosille. Sen toteuttaminen tapahtuu konkreettisesti paikallisessa toiminnassa, vertaistuesssa, tapahtumissa, terveysneuvonnassa ja yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Jokainen kohtaaminen, tapahtuma ja vapaaehtoisen tunti vie meitä kohti yhteistä tavoitetta: sitä, että mahdollisimman harva sairastuisi sydän- ja verisuonisairauksiin ja ettei kukaan sairastunut tai hänen läheisensä jäisi yksin.

Toivotan meille kaikille aktiivista, antoisaa ja innostavaa syyskautta. Tehdään yhdessä työtä sydänterveiden puolesta ja rakennetaan entistä terveempää Suomea.

Annika





Itäisen Sydäna alueen aluepäivät 19.10.2026 Kuopiossa -yhteistyötäylirajojen

Paikka: Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie3, Vuorela.

Aika: Maanantai 19.10.2026 kello 9.00-15.30.

Hinta: 45 euroa / henkilö.

Ilmoittautuminen: 2.10.2026 mennessä: <https://link.webropol.com/s/aluepaiva-19-10-2026>

Ohjelma

9.00-9.15 Aamukahvit

9.15-9.30 Tervetulosanat, Sari Järn, Savon Sydäna alueen puheenjohtaja

9.30-10.00 Pohjois-Karjalan Sydänpiirin terveiset

10.00-10.15 Savon Sydäna alueen ajankohtaiset, Mari Härkönen, kuntoutus- ja palveluvastaava

10.15-11.00 Mitä kuuluu Sydänyhdistyksiin?

11.00-11.15 Taukotanssit

11.15-12.00 Uutta pontta valtimotaudin tunnistukseen - jalat edellä, Dos. Petra Korpisalo, tutkijalääkäri, KYS Sydänkeskus ja Tampereen ammattikorkeakoulu

12.00-13.00 Lounas

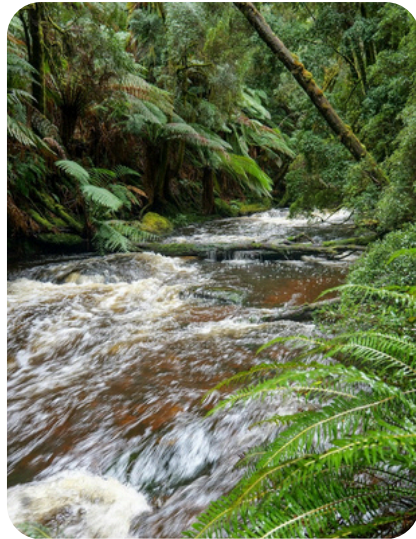
13.00-14.15 Sydänliiton terveiset

14.15-14.45 Tanssit jatkuvat – pistetään jalalla koreasti, liikuntasali

14.45-15.00 Yhteenveto päivästä, Sari Järn ja Mari Härkönen, Savon Sydäna alue

15.00-15.30 Kahvit ja kotiin lähtö

Lämpimästi tervetuloa!



**Vuosittainen
Sydän- ja polkuretki
Patvinsuolla
lauantaina 19.9.
klo 8.30-15.30**



**Tervetuloa
mukaan uudet
ja vanhat
retkeilijät**



Syksyn perinteinen Joensuun Ladun ja Pohjois- Karjalan Sydänpiirin sydän- ja polkuretki suuntautuu Patvinsuon syksyisiin maisemiin. Suomen luontotuvalla jakaannutaan patikoimaan kahta eri pituista reittiä (noin 3 ja 5 km). Suomen uudistettuun luontotupaan on myös mahdollista tutustua.

Polut ovat helpohkoja kuljettavia, toki pitkospuut, puiden juuret ja maastonmuodot tuovat haastetta. Hyvät kengät ja kävelysauvat tuovat turvaa. Kävelyn lomassa pidetään lepo- ja tankkaustaukoja tarpeen mukaan, joten ota reppuun pientä välipalaa ja juotavaa. Jokaisen omat nuotioeväät ja Joensuun Ladun tarjoamat nokipannukahvit nautitaan patikoinnin päätteeksi leirintäalueen nuotiolla.

Lähtö klo 8.30 Kirkkokadun matkailupysäkiltä, paluu samaan paikkaa klo 15.30 mennessä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 15.9. mennessä Joensuun Ladun nettisivuille avattavalle kaavakkeelle tai soita Turusen Riikalle, riikkaturunen17(at)gmail.com tai 044 235 1981. Kerro nimesi ja puhelinnumero ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoitathan myös, jos osallistumisesi peruuntuu.

Hinta 25 €, sisältää bussikyydin, opastuksen ja nokipannukahvit. Matka toteutuu, jos on tarpeeksi ilmoittautuneita.



SATUMETSÄ



Sunnuntaina 6.9.2026

klo 10-14

2026

SUPER MARIO JA KADONNUT AARRE

Paikkana jälleen
Lykynlammen
ulkoilualue

Reitin pituus n. 1,7 km

Pääsymaksu 6 €

Alle 3-vuotiaat
ilmaiseksi

Perhelippu 20 €
opiskelijat 5 €

Maksu: kortti/käteinen

Poniajelua klo 10-13. Erillismaksu 5€
Mobilepay/käteinen

Majan edustalla useita toimintapisteitä!
Mukana mm. CrossFit Koneistamo, Kaverikoirat,
kirjastoauto, Tanssikeskus Euforia, Itä-Suomen
koulu ja Joensuun Steinerkoulu



PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysneuvontaan.

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

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 €

IHMISTEN HUOLTOASEMA

HYVÄ OLO ALKAA TÄSTÄ

Ihmisten huoltoasemalla on 17.8. mennessä:

- Kohdattu yhteensä 2600 asiakasta
- Kippari-hyvinvointivalmennuksessa on mukana noin 250 asiakasta
- Yksilöllisessä elintapaohjauksessa on 70 asiakasta (44 käynnissä, 26 päättynyttä)
- Verkkosivuilla on vierailut yli 12 000 yksittäistä ihmistä
- Instagrammissa on 388 seuraajaa
- Seuran, Karjalaisen, Lääkärilehden ja Yhteishyvän julkaisut ovat tavoittaneet yhteensä noin 179 000 ihmistä
- Ihmisten huoltoaseman mainos pyörii PKO:n 42 toimipisteen näytöillä kuukauden aikana keskimäärin noin 1-2 miljoonaa kertaa.

Ihmisten huoltoasema on osa Pohjois-Karjala projekti 2.0 -hanketta ja sen tavoitteena on työikäisten pohjoiskarjalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Tarjoamme 18-65-vuotiaille:

- Maksutonta yksilöllistä elintapaohjausta lähtöpaamisina Joensuussa sekä etäohjauksena myös muualle maakuntaan
- Terveys- ja hyvinvointimittauksia oman hyvinvoinnin ja elintapojen tarkastelun tueksi

sekä kaikille:

- Tietoa ja vinkkejä oman terveyden edistämisen tueksi
- Ohjausta sopivien palveluiden pariin



Olemme avoinna:

- tiistaisin ja keskiviikkoisin klo: 15-18
- lauantaina **26.9., 10.10., 7.11. ja 12.12.** klo: 10-14

Lue lisää ja tilaa kuukauden vinkit s-postiin: www.ihmistenhuoltoasema.fi

Seuraa meitä somessa: [@ihmistenhuoltoasema](https://www.instagram.com/ihmistenhuoltoasema) [f Ihmisten huoltoasema](https://www.facebook.com/ihmistenhuoltoasema)

Terveys- ja hyvinvointimittauksiin

pääsee syyskuusta alkaen Ihmisten huoltoasemalla **aina aukioloaikoina** – helposti ja ilman ajanvarausta.



Maksuttomat mittaukset 18-65-vuotiaille pohjoiskarjalaisille

- InBody-kehonkoostumusmittaus (ei saatavilla 29.9., 30.9., 6.10., 27.10. ja 28.10.)
- puristusvoimamittaus
- sykemittaukseen perustuva kestävyyskunnan arvio lisäksi
- kolesteroliarvojen ja pitkäaikaisen verensokerin mittaus on mahdollista **ke 2.9., ke 7.10., ti 3.11. ja ti 1.12.**

(kolesterolin ja sokeriarvojen mittaus on tarkoitettu työikäisille, joilla ei ole arvoihin vaikuttavaa lääkitystä, tai säännöllistä seurantaa terveydenhuollossa/työterveydessä)

Haluatko mittaustuloksistasi enemmän irti?

Varaa aika elintapaneuvontaan, niin saat henkilökohtaista ohjausta oman terveytesi ja hyvinvointisi tukemiseen! Ajan voit varata osoitteesta: www.ihmistenhuoltoasema.fi/ajanvaraus

PÖHJÖIS-KARJALA PROJEKTI 2.0

KOHTI TOIMINTAKYKYISEMPÄÄ SUOMEA



SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2026

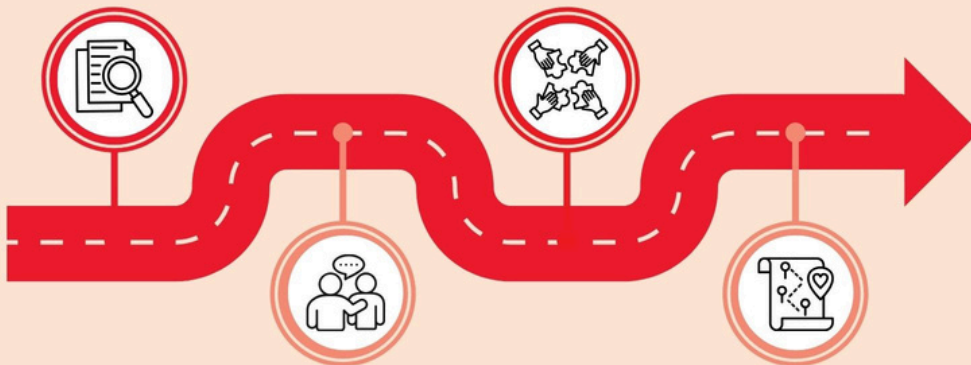
- Tanhuvaaran seuraava Sydänloma on 26.-30.10.2026

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



SYDAN.FI/SYDANTIETOA

SYDAN.FI/KURSSIT



SYDAN.FI/VERTAISTUKI

SYDAN.FI/TULE-MUKAAN



**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

SYKSYLLÄ TULOSSA KOULUTUSPÄIVÄ TOIMINTATONNIIN LIITTYEN, PÄIVÄMÄÄRÄ ILMOITETAAN MYÖHEMMIN!



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.

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 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

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 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.

~~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/>



Opintokeskus **Sivis**

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!

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 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.

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 Yhteisötila, Olavin tupa. Opintie 2, Liperi
Aika: Kerran kuussa tiistaisin klo 13.30–15.00**

Kokoontumispäivät syksyllä 2026:

18.8. (pidetty jo)

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