



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, sillä emme aina ole
toimistolla aukioloaikojen puitteissa.
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 sääntömääräinen syyskokous 14.11.2026.

Piiritoimiston palvelut

Terveysmittaukset- ja ohjaus

Ajankohtaista järjestössämme

70-vuotis juhlatuotteet

Katsaus tulevaan syksyyn:

Toimintatonni-toiminnan tukena

Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset

Sydänpiirin terveys- ja hyvinvointi koulutukset

Sydänliiton verkkoluennot 2026

LOUNAS JA SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Aika: Lauantaina 14.11.2026 klo 11 alkaen lounas

Paikka: Ravintola Edison, Muuntamontie 5, Joensuu

Lounaan jälkeen aloitamme pitämään Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n sääntömääräistä syyskokousta klo 12:00 samassa paikassa.

Järjestelyjen vuoksi pyydämme ilmoittautumiset 6.11.2026 mennessä alla olevan linkin kautta:

<https://link.webropolsurveys.com/S/BBF37159B00634E6>

Kokoukseen ovat lämpimästi tervetulleita muutkin kuin Sydänyhdistysten viralliset kokousedustajat läsnäolo- ja puheoikeudella.

Sydämellisesti,
Pohjois-Karjalan Sydänpiirin piirihallituksen plst.
puheenjohtaja Riitta Varis



PIIRIN SYYSTERVEHDYS

Sydämellistä syksyä Pohjois-Karjalan Sydänpiiristä! 🍂❤️

Syksy on hyvä hetki pysähtyä pohtimaan, mitä yhdistystoiminta tarjoaa ja millaista toimintaa jäsenet ja vapaaehtoiset toivovat tulevaisuudessa. Jäsenyys on tärkeä osa sydänyhdistysten ja piirin toimintaa.

Jäsenmäärä vaikuttaa yhdistysten toimintaedellytyksiin ja siihen, kuinka hyvin voimme edistää sydänterveyttä, tarjota vertaistukea ja järjestää toimintaa eri puolilla Pohjois-Karjalaa. Jokainen uusi jäsen on tärkeä. Kannustammekin kertomaan jäsenyydestä omassa lähipiirissä ja kutsumaan mukaan uusia ihmisiä.

Haluamme myös kuulla teitä: Millaisen toiminnan koet itsellesi tärkeäksi? Kaipaako luentoja ja tietoa sydänterveydestä, liikunnallista toimintaa, vertaistukea, yhteisiä tapaamisia vai jotakin aivan muuta? Entä millaisiin tehtäviin vapaaehtoisena olisi mielekästä osallistua? Liitto on tekemässä aiheesta kyselyn. Lisätietoa kyselystä löydät piiritiedotteen ajankohtaiset-osiosta.

Jäsenet ja vapaaehtoiset ovat tärkeä osa toimintaamme. Toiveiden ja palautteen avulla voimme suunnata toimintojamme siihen, mitä ihmiset aidosti tarvitsevat ja pitävät merkityksellisenä. Kiitos, että olet mukana omalla tavallasi.

Toivotamme kaikille jäsenille ja vapaaehtoisille hyvää syksyä!

Sydämellisin terveisin,
Annika, Mari ja Salla



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

TERVEYSMITTAUKSET

Mahdollisia muutoksia verisuonissa tai veren rasva-arvoissa ei välttämättä huomaa voinnissa, mutta on tärkeää olla tietoinen siitä, mitä omassa kehossa tapahtuu.



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

- Hemoglobiini + HCT 15€
- Lipidipaketti (sis. Kokonaiskolesteroli, LDL, HDL, Triglyseridit) 33€
 - Suosittelemme vähintään 2 h paastoa ennen mittausta
- Pitkäsokeri eli HbA1c 30€
- Kokonaiskolesteroli 10€
- Sydänpaketti 57€ (sisältää lipidit, pitkän sokerin ja sydänriskiarvion)
- Verenpaine ja pulssi ILMAINEN
- Vyötärönympäryys ILMAINEN
- Puristusvoima ILMAINEN

Terveystmittaukset tehdään vieritestauksena eli asiakas saa mittaustuloksen heti mukaansa. Terveystmittauksiimme sisältyy aina elintapoihin liittyvä ohjaus ja tarvittaessa ohjaus terveydenhuollon palveluihin.

Maksutapana käyvät käteinen tai kortti.

Ajanvaraus ja lisätietoa:
044 339 7339 tai 050 5121 2134

salla.oroeco@sydan.fi & mari.tahvanainen@sydan.fi

AJANKOHTAISTA JÄRJESTÖSSÄMME

SYDÄNLIITTO TEKEE SYKSYLLÄ 2026 YHDISTETYN JÄSEN- JA VAPAAEHTOISKYSELYN.

Kysely antaa jäsenille ja vapaaehtoisille mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan, osallistumisestaan ja mielipiteistään.

Tarkka julkaisupäivä ja vastausaika päivitetään myöhemmin artikkeliin:

<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/syksylla-toteutetaan-yhteinen-jasen-ja-vapaaehtoiskysely/>

Kyselystä kuitenkin kerrotaan Sydän-lehden 4. numerossa (11.11.), johon mennessä kysely on jo julkaistu.

Käythän vastaamassa kokemuksistasi, kiitos!

JÄSENHANKINTAAN IMUA LOKA-JOULUKUUN ILMAISKAUDELLA

Suomen Sydänliitto ei laskuta jäsenmaksuja jäseniltä, jotka liittyvät loka-joulukuun aikana.

He saavat laskun ja jäsenkortin Sydän-lehden ensimmäisen numeron mukana seuraavan vuoden alussa.

SYDAN.FI/SYDANTIETOA

SYDAN.FI/KURSSIT

SYDAN.FI/VERTAISTUKI

SYDAN.FI/TULE-MUKAAN

**ENSITIETOA
SYDÄNSAIRASTUNEELLE**

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

Skannaa QR-koodi niin pääset suoraan sivulle

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 €

TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUkena



- STEA Toiminta-avustuksen tilitykset syksyn toimintojen osalta tulee tehdä 20.12. mennessä
- Toimintatonnitilitys; laaditaan tilitystä tehtäessä ja toimitetaan kuittiliitteineen (laskukopio sekä tiliote tai maksukuitti maksusta kopioina)
-

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.

SYKSYN KÄRKITEAMS-TAPAAMISET

2.11.
7.12. TOIMINTATONNI-
KOULUTUS

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. Geriatrien 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 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.