

# Pohjois-Karjalan Sydänpiirin hyvinvointi- ja terveystutukset Kevät 2025



Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 Joensuu  
Joka toinen torstai 16.1.25 alkaen, klo 13-14.30  
Vastuhenkilö ja ilmoittautumiset: Salla Orozco  
salla.orozco@sydan.fi, puh. 044 339 7339

- 16.1 Kauden avaus - Hanna Kääriäinen Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistyksestä tulee kertomaan OLKA-toiminnasta Pohjois-Karjalassa
- 30.1 Kestävää terveyttä ruoasta - Uudistunut ravitsemussuositus
- 13.2 Hiilihydraatit - määrä ja laatu kohdalleen. Sydänliiton verkkoluennontallenteen  
katselu.
- 27.2 OmaKanta - Mikä se on ja miten sitä käytetään?
- 13.3 Anna-Maija Pitkänen, logoterapia
- 27.3 Uniapnea ja vaikutus sydänterveyteen
- 10.4 Altistu kuville! Valokuvaus hyvinvoinnin lähteenä ja kuvien julkaisuun liittyvät  
lupakysymykset.
- 29.4 klo 18** Sepelvaltimotaudin hoito nyt- Sydänliiton verkkoluento. HUOM!  
Poikkeusaika. Katsomme verkkoluennon reaaliajassa.
- 8.5 Kolesterolikertaus
- 22.5 Sydänviikon teemaluento ja kauden päätös

