

# Pohjois-Karjalan Sydänpiirin hyvinvointi- ja terveystoulutukset Kevät 2025



Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 Joensuu  
Joka toinen torstai 16.1.25 alkaen, klo 13-14.30  
Vastuuhenkilö 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 Askellus, tasapaino ja ryhti - Veera Jantunen Attendoilta

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

## Lämpimästi tervetuloa!

