



SYDÄNLIITTO
PORVOONSEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY
BORGÅNEJDENS HJÄRTFÖRENING RF

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2026

Sydänilta – kardiologin luento WSOY-talo, Porvoo	to 22.1. klo 17
Sydän-lehti 1/2026 teema Elintavat ja riskitekijät – kolesteroli	Ilmestyy 28.1.
Jäsentapaaminen WSOY-talo, Porvoo	ke 4.2. klo 18
Sydänpäivä-kiertue K-Supermarket Tarmola, Porvoo	ti 3.3. klo 10–13
Sydänluento WSOY-talo, Porvoo	to 16.4. klo 17
Sydän-lehti 2/2026 teemat Ruoka ja ravitsemus sekä tahdistin- hoito. Sydänviikko – Lounasaikainen ruokailu	Ilmestyy 22.4.
Uusien jäsenten ilta WSOY-talo, Porvoo	to 7.5. klo 18
Sydänviikko teemana Hyvinvointia lounaasta	17.–24.5.
Luontokuntosalit kevät 2026 kolme kertaa, 1h 30min/kerta	toukokuu
Porvoon Päivät Porvoon tori	pe 5.6. / la 6.6.

Lisätietoja sydan.fi/porvoonseutu/toimintaa

Tulossa keväällä 2026

SYDÄNRYHMÄ

Mitä Sinulle kuuluu?

Milloin viimeksi mietiskelit mitä Sinulle oikeasti kuuluu?

Onko sairastuminen huomaamatta kaventanut elämää? Oletko sairauden myötä löytänyt elämäsi uutta ja arvokasta? Onko nyt hyvä hetki kokeilla jotain pientä muutosta? Onko yhdessä pohdiskelu ja pienen ryhmän suoma sysäys paikallaan? Luvassa ohjattua, silti rentoa yhdessäoloa, kokemusten jakamista ja uusien näkökulmien löytämistä.

Sydänryhmä kokoontuu kevätkaudella neljä kertaa Porvoon keskustan tuntumassa. Ajankohdat sovitaan, kun ryhmään on ilmoittautunut vähintään viisi osallistujaa.

Ryhmän vertaisohjaajina toimivat yhdistyksemme kokeneet ryhmäohjaajat.

SYDÄNKERHO

Sinut ystäväksi tahtoisin. Tutuksi nyt ainakin.

Sydämellistä rupattelua kahvikupposen äärellä. Teemat liikkuvat kuolemasta kaurapuuroon ja kaikkeen niiden välillä.

Kerhon vertaisohjaajina toimivat yhdistyksemme kokeneet ryhmäohjaajat.

OLKA toiminta

Porvoon sairaalan aulassa on OLKA piste, eri potilasjärjestöjen käytössä oleva kohtaamispaikka. Sieltä löytää eri yhdistysten oppaita ja materiaalia.

OLKA-pisteellä on tavoitettavissa yhdistyksemme koulutetut vertaistukihenkilöt sovittuina ajankohtina.