

KEVÄTKAUDEN 2026 TOIMINTAA

Sydän-lehti 1/2026 teema Elintavat ja riskitekijät – kolesteroli	Ilmestymispäivä 28.1.
Sydänpäivä-kiertue <i>K-Supermarket Tarmola, Porvoo</i>	ti 3.3. klo 10–13
OLKA-päivystys Porvoon sairaalassa <i>HUS, Sairaalantie 1, Porvoo</i>	ke 11.3. klo 10-13
SYDÄNRYHMÄ <i>Porvoon pääkirjaston Ryhmätila 1. krs. Papinkatu 20, Porvoo</i>	maanantaisin klo 15–17 13.4., 20.4., 27.4. ja 4.5.
SYDÄNKERHO <i>Tapaamisajat ja -paikka tarkentuvat osallistujamäärän mukaan</i>	huhti-toukokuu
Sydän-lehti 2/2026 teemat Ruoka ja ravitsemus sekä tahdistinhoito. Sydänviikko – Lounasaikainen ruokailu	Ilmestymispäivä 22.4.
Yhdistyksen Kevätvuosikokous <i>Lundintalo. Aleksanterinkatu 11, Porvoo</i>	to 23.4. klo 17-19
Uusien jäsenten ilta <i>Porvoon pääkirjaston Ryhmätila 2. krs. Papinkatu 20, Porvoo</i>	to 7.5. klo 17–19
Valtakunnallinen Sydänviikko teemana Hyvinvointia lounaasta	17.–24.5.
Sydänviikon ravitsemusteeman aiheinen luento Tarja Mänttari, Sydänliiton Etelä-Suomen Alue <i>Porvoon pääkirjaston lava. Papinkatu 20, Porvoo</i>	to 21.5. klo 17.30
Luontokuntosalit kevät 2026 Porvoon luontopoluilla kolme kertaa, 1h 30min/kerta	toukokuu
Porvoon Päivät Yhdistyksen teltta Porvoon torilla	la 6.6.

Lisätietoa sydan.fi/porvoonseutu/toimintaa
 Tapahtumatietoja Itäväylä ja Uusimaa -lehdissä



SYDÄNRYHMÄ

Mitä Sinulle kuuluu?

Sydänsairaus herättää monenlaisia ajatuksia ja kysymyksiä. Tule pohtimaan yhdessä vertaisten kanssa, miten koemme samoja asioita.

Sydänryhmä on ohjattua rentoa yhdessäoloa, kokemusten jakamista ja uusien näkökulmien löytämistä. Kiinnostuksen mukaan pohdimme sydänterveellisen ravinnon, liikunnan, lääkehoidon ja hyvinvoinnin ylläpitämistä. Tarpeen mukaan pysähdymme harvemmin ääneen lausuttujen, silti mielessä olevien epäilyjen, pelkojen ja toiveiden äärelle.

Sydänryhmä kokoontuu Porvoon pääkirjaston 1. krs Ryhmätilassa maanantaisin klo 15–17 13.4., 20.4., 27.4. ja 4.5.2026.

Ryhmän vertaisohjaajina toimivat yhdistyksemme kokeneet ryhmäohjaajat Terttu Partanen ja Riitta Niskanen

Kysy lisää / ilmoittaudu mukaan
Riitta Niskanen, 040 746 3516

SYDÄNKERHO

Sinut ystäväksi tahtoisin. Tutuksi nyt ainakin.

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

Sydänkerho kokoontuu säännöllisesti Porvoon keskustan tuntumassa. Aloitusajankohta ja tapaamispaikka sovitaan, kun kerhoon on ilmoittautunut vähintään viisi osallistujaa. Kerhon vertaisohjaajina toimivat yhdistyksemme kokeneet ryhmäohjaajat.

Kysy lisää / ilmoittaudu mukaan
Terttu Partanen, 050 369 2276

OLKA – olkapää johon nojata

OLKA-toiminta tarjoaa sairaalassa asioiville tietoa eri järjestöjen ja yhdistysten toiminnasta. Yhdistysten vapaaehtoiset päivystävät OLKA-pisteellä, jossa potilaat ja läheiset saavat tukea ja toivoa sekä kiireettömiä kohtaamisia. OLKA-pisteellä on myös saatavilla eri yhdistysten toimintaesitteitä.

Porvoon sairaalan OLKA-piste sijaitsee sisäntuloaulassa 3. kerroksessa.
HUS, Sairaalantie 1, Porvoo

Lisätietoa [**sydan.fi/porvoonseutu/toimintaa/mielen-hyvinvointi**](https://sydan.fi/porvoonseutu/toimintaa/mielen-hyvinvointi)