



KEVÄTKAUDEN TOIMINTAA huhti-kesäkuussa 2026

SYDÄNRYHMÄ <i>Porvoon pääkirjaston Ryhmätila 1. krs. Papinkatu 20, Porvoo</i>	maanantaisin klo 15–17 13.4., 20.4., 27.4. ja 4.5.
OLKA-teemapäivät Porvoon sairaalassa Yhdistyksemme vapaaehtoiset vertaistukijat tavattavissa sairaalan sisääntuloaulan OLKA-pisteellä <i>HUS, Sairaalan tie 1, Porvoo</i>	keskiviikkoina 15.4. ja 13.5. klo 10–13
Sydän-lehti 2/2026 teemat Ruoka ja ravitsemus sekä tahdistinhoito. Sydänviikko – Lounasaikainen ruokailu	Ilmestymispäivä 22.4.
Yhdistyksen kevätkokous <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
Luontokuntosalit kevät 2026 Joonaanmäen kuntorata, Porvoo <i>Lähtöpaikka Joonaksentie 5, P-alue</i>	maanantaisin klo 10.30–12.00 11.5., 18.5. ja 25.5.
Valtakunnallinen Sydänviikko teemana Hyvinvointia lounaasta	17.–24.5.
Sydänviikon ravitsemusluento - Terveyttä edistävät ruokavalinnat Ravitsemusterapeutti Tarja Mänttari, Sydänliiton Etelä-Suomen Alue <i>Porvoon pääkirjaston lava. Papinkatu 20, Porvoo</i>	to 21.5. klo 17.30
Porvoon Päivät Yhdistyksen telta Porvoon torilla <i>Rauhankatu 27, Porvoo</i>	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