



Syksyn 2026 toimintaa

<p>Luontokuntosalit Porvoossa Fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen / Team Energy Joonaanmäen kuntorata, Porvoo <i>Lähtöpaikka Joonaksentie 5, P-alue</i></p>	<p>maanantaisin klo 10.30–12.00 10.8., 17.8. ja 24.8.</p>
<p>Sydänjoogaa ja jumppaa Porvoo Seudun Selkäyhdistyksen ryhmissä Porvoossa Tiedustelut ja ilmoittautuminen: Taina Åkerlund-Pesonen taina.pesonen@gmail.com, puh. 040 514 4084</p>	<p>elokuusta alkaen viikoittain</p>
<p>OLKA-teemapäivät Porvoon sairaalassa Yhdistyksemme vapaaehtoiset vertaistukijat tavattavissa sairaalan sisäntuloaulan (3. krs) OLKA-pisteellä. <i>HUS, Sairaalantie 1, Porvoo</i></p>	<p>elokuusta alkaen kerran kuukaudessa</p>
<p>Sydänkerho Porvoossa Vetäjinä yhdistyksemme vapaaehtoiset Ajankohta ja paikka ilmoitetaan kunkin tapaamisen tiedoissa</p>	<p>elokuusta alkaen noin joka toinen viikko</p>
<p>Sydänilta - Sydänterveysluento Sydänsairaalan kardiologi Juha Heikkilän luento Porvoossa (<i>lisätietoa tulossa</i>)</p>	<p>torstaina 10.9. klo 18–19</p>
<p>Uni, palautuminen ja sydänterveys -luento Terveystiedon edistäjä Elina Peltola Sydänliitto Etelä-Suomen Alue Porvoossa (<i>lisätietoa tulossa</i>)</p>	<p>keskiviikkona 21.10. klo 17–18</p>
<p>Kokkikurssit – Sydänterveellinen ruoka Vetäjinä yhdistyksemme vapaaehtoiset Loviisassa (<i>lisätietoa tulossa</i>)</p>	

Tarkemmat tiedot tapahtumista verkkosivullamme sydan.fi/porvoonseutu/tapahtumat ja sivuston **Tapahtumakalenterissa**.

Tiedotamme tapahtumista myös yhdistyksemme Jäsentiedotteissa sekä Itävälä-lehden Yhdistykset-palstalla ja Lähellä.fi-verkkopalvelussa.