



Syksyn 2026 toimintaa

Luontokuntosalit Porvoossa Fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen / Team Energy Joonaanmäen kuntorata, Porvoo <i>Lähtöpaikka Joonaksentie 5, P-alue</i>	maanantaisin klo 10.30–12.00 10.8., 17.8. ja 24.8.
Sydänjoogaa ja jumppaa Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen ryhmissä Porvoossa Tiedustelut ja ilmoittautuminen: Taina Åkerlund-Pesonen taina.pesonen@gmail.com, puh. 040 514 4084	elokuusta alkaen viikoittain
OLKA-teemapäivät Porvoon sairaalassa Yhdistyksemme vapaaehtoiset vertaistukijat tavattavissa sairaalan sisääntuloaulan (3. krs) OLKA-pisteellä. <i>HUS, Sairaalantie 1, Porvoo</i>	keskiviikkoina klo 10–13 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.
Sydänkerho Porvoossa Vetäjinä yhdistyksemme vapaaehtoiset <i>Paikka ja aika ilmoitetaan kunkin tapahtuman tiedoissa</i> <i>Tapahtumakalenterissa</i>	keskiviikkoina 19.8., 16.9. ja 21.10. iltapäivällä
Sydänilta - Sydänterveysluento Sydänsairaalan kardiologi Juha Heikkilän luento Porvoon pääkirjaston lava <i>Papinkatu 20, Porvoo</i>	torstaina 10.9. klo 17–18.30
Ruokakurssi – Sydänterveellinen ruoka Vetäjinä yhdistyksemme vapaaehtoiset Lundintalo <i>Aleksanterinkatu 11, Porvoo</i>	perjantaina 16.10. klo 11–14
Uni, palautuminen ja sydänterveys -luento Terveystenhoitaja TtM Elina Peltola Sydänliitto Etelä-Suomen Alue Porvoon pääkirjaston lava <i>Papinkatu 20, Porvoo</i>	keskiviikkona 21.10. klo 17–18
Marimekko-ilta Kauppakeskus Lundi, Marimekon liiketila <i>Lundinkatu 12, Porvoo</i>	torstaina 29.10. klo 18.00

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

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