



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 sisäntuloaulan (3. krs) OLKA-pisteellä. <i>HUS, Sairaalantie 1, Porvoo</i>	keskiviikkoina klo 10–13 9.9. ja 14.10.
Sydänkerho Porvoossa Vetäjinä yhdistyksemme vapaaehtoiset <i>Paikka ja aika ilmoitetaan kunkin tapahtuman tiedoissa 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
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
Kokkikurssit – Sydänterveellinen ruoka Vetäjinä yhdistyksemme vapaaehtoiset Porvoon keskustan alueella <i>(lisätietoa tulossa)</i>	

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

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