

SYDÄNPURJEHDUS BALTIC PRINCESS 9.-10.4.2025

KESKIVIikko 9.4. (kellonajat ovat Suomen aikaa)

17.00–18.00 Lippujen jako terminaalissa

20.15 Laiva lähtee Turusta

STARLIGHT (kansi 6-7)

18.30–19.00 Tervetuloa Juhani Airaksinen, pj V-S Sydänpiiri

Sydänliiton terveiset –
Sydänliitto 70 -vuotta Marjaana Lahti-Koski, pääsihteeri
Sydänliitto

KOKOUSTILAT (kansi 5) (19.15–20.45)

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa
Vinkkejä sydänterveyteen esillä
mm. uudet ravitsemussuositukset,
Cardiosignal, kulttuurikurkistus Sydänpiirit
Kaikki halukkaat Sydänpurjehtijat

V-S ja Satakunnan sydänpiirien
vertaileva selvitystyö jatkot Sydänpiirien hallitukset ja tj:t

Vertaistukihenkilöiden työssä
jaksaminen Sydänpiirien vertaistukihenkilöt

TORSTAI 10.4.

6.30– *AAMIAINEN (kansi 7)*

STARLIGHT (kansi 6-7)

LUENNOT

Puheenjohtajana Hanna Järvinen

10.00–10.45 Miksi kannattaa syödä terveellisesti?
- Emme ole sitä mitä syömme vaan
sitä mitä suoliston bakteerit tekevät
siitä mitä syömme! Pentti Huovinen, professori

10.45–11.00 Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle Merike Kujanen
sh, TtM, Varsinais-Suomen Sydänpiiri

11.00–11.45 Nykyaikainen kuvantaminen
paljastaa sydämen salat Antti Saraste, professori

11.45–12.15 *TAUKO*

12.15–13.00 Miksi syödä sydänlääkkeitä? Juhani Airaksinen, professori

13–13.30 Kuulijoiden kysymykset, paneeli Luennoitsijat,
puheenjohtaja Hanna Järvinen

14.00–15.30 *BUFFET –LOUNAS (kansi 7)*

19.15 Laiva saapuu Turkuun

Hinta/hlö, kun hytissä	1 hlö	2 hlöä	3 hlöä	4 hlöä
DeLuxe	250 €	180 €	sisältää erikoisaamiaisen, huom. hyttejä rajoitetusti	
A-Premium	150 €	110 €		
A-hytti	125 €	100 €	95 €	90 €
B-hytti	110 €	90 €		

HUOM! hinnat + 20 € ei jäsenille

Hintaan sisältyy yhden henkilön miniristeily Turku-Tukholma-Turku, tervetuliaismalja, meriaamiainen, buffetlounas ja ohjelma. Hintoihin sisältyy polttoaine- ja päästölisiä 15,20 €/hlö. Piiri järjestää satamaan linja-autokuljetuksen (18€/hlö).

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään 10.3.2025. Satakunnan Sydänpiiri, puh. 02-6411406 tai toimisto.satakunta@sydan.fi.