



Pumppu

Turun Sydänyhdistyksen jäsenlehti 1 • 2022 Hinta 2 €

*Turun
Sydänyhdistys ry
50 vuotta*

Turun Sydänyhdistys on lähelläsi

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus	3
Aurinkoinen tervehdys	4
Luennot ja yleisötilaisuudet.....	6
Turun Sydänyhdistys 50 vuotta.....	7
Liikunta	8
Kulttuuri- ja retkitoiminta.....	10
Teatterit ja konsertit	18
Sydänkerho	21
Kädentaitokerho.....	22
Ale-liikkeet	23

Tervetuloa mukaan viettämään liikunnallista lauantai-iltaa

HYVÄ OLO -kurssille

Urheiluopisto Kisakeskukseen Raaseporiin
Ma-ke 2.-4.5.2022. Lähtö klo 8.30, paluu n. 17.00

Kurssi on tarkoitettu senioreille. Kolmen päivän aikana tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin, vahvistetaan lihaskuntoa ja tasapainoa, rentoudutaan ja vietetään virkistäviä yhdessäolon hetkiä mukavassa seurassa luonnon helmassa. Myös sauna ja uinti ovat ohjelmassa. Kotiin viemiseksi saa hyvää oloa ja uusia eväitä arkeen.

Kaikkeen ei ole pakko osallistua.

Kuntoloman hintaan 158,00 euroa sisältyy:

- bussikuljetukset Turku – Kisakeskus - Turku
- majoitus, josta saat lisätietoa ryhmänjohtaja Eija Toivoselta
- terveelliset ja maittavat aamiaiset, lounaat ja päivälliset seisovasta pöydästä
- lomaohjelma

Mukana matkalla ryhmänjohtajana
Eija Toivonen puh. 040 774 8818,
toivoseneija@gmail.com

Varaukset toimistoon 10.1. alkaen ma-to klo 10-13,
p. (02) 279 0245 tai turku@sydan.fi.

Matka toteutuu, jos ilmoittautuneita tulee tarpeeksi. Pidätämme oikeudet muutoksiin.



KISIS
urheiluopisto kisakeskus



Turun Sydänyhdistys ry

Perustettu 30.11.1971

Jäseniä n. 2500

Jäsenmaksu on 25, 00 euroa/vuosi.

Se sisältää mm. Suomen Sydänliiton
julkaiseman Sydän -lehden 4 numeroa.

Toimisto avataan 10.1.2022

Avoimin 28.4. asti ma - to klo 10-13

Suljettuna 29.4.-28.8.

Osoite: Lounatuulet Yhteisötila,

Läntinen Pitkätie 33, 2. krs.

Puh. (02) 279 0245

Sähköposti: turku@sydan.fi

www.sydanliitto.fi/turku

TURUN SYDÄNYHDISTYKSEN HALLITUS v. 2022

Helin Arto, pj

Kauppila-Numminen Inkeri

Lehtonen Kirsti

Leppäkoski Kirsi

Lönnblad Heli

Seppälä Anne

Tamminen Jarmo

Tuomisto Raija

Ylitalo Barbro

TIEDOTTAMINEN

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan

Sydän-lehdessä, Turun Sanomien Meno-

vinkeissä ja maanantaisin Yhdistykset

-palstalla sekä Internetissä osoitteessa:

www.sydanliitto.fi/turku

Pumppu -lehti lähetetään jäsenille tammi-
ja elokuussa.

**Kaikissa jäsenasioissa käänny toimiston-
hoitajamme puoleen p. (02) 279 0245.**

Päätoimittaja Arto Helin

© Turun Sydänyhdistys ry:n toimesta
valmistetut aineistot

Sivunvalmistus ja paino:

Naantalin Painotalo Offset-House Oy

ISSN 1797-2280

Pääkirjoitus

Puheenjohtajan tervehdys

Jo toinen Korona-vuosi on takana ja vuosi on sen seurauksena ollut taas kerran hyvin poikkeuksellinen. Kaikesta olemme kuitenkin selvinneet eteenpäin ja nyt olemme jo voineet ryhtyä suunnittelemaan ensi kevääälle palautumista normaalimpaan toimintaan. Viime vuodesta iso kiitos kaikille niille vapaaehtoisille, jotka ovat tilanteesta huolimatta pitäneet toimintaa edes vähän kerrassaan yllä ja autaneet jäsenistöämme. Kevättä ja kesää kohti kuljetaan ja tämän lehden sivuilta löydätte taas pitkän ajan jälkeen paljon erilaisia aktiviteetteja, joihin voitte osallistua.

Toimistomme toiminnan väliaikaisesti uudistuksesta on tullut ainakin tois-
laiseksi pysyvä toimintamalli ja Minnan, Satun, Annen, Helin tai Sirken voit-
tavata toimistossa. He kaikki ovat valmiit palvelemaan jäseniämme. Uskon
asioiden sujuvan jatkossa hyvin ja aktiivisen toimintamme elpyvän. Toivon
kaikilta jäseniltämme aktiivista palautetta, miten toimintaamme ja palve-
luamme voidaan tämän uuden toimintamallin suhteen parantaa.

Tätä kirjoittaessani ei ollut vielä tiedossa syyskokouksen päätökset uusik-
si hallituksen jäseniksi. Joka tapauksessa kaikki nykyiset jäsenet jatkavat,
mutta koska hallitus on toiminut vajaalla miehityksellä, niin kahta uutta jä-
sentä odotamme mukaan hallitustyöhön.

Sydänliiton ja Sydänpiirien toimintaan haetaan edelleen muutoksia ja kes-
keinen pyrkimys on karsia turhaa päällekkäisyyttä. Tavoite on parantaa toi-
minnan laatua ja monipuolisuutta yhdistämällä voimia. Miten tämä tulee
vaikuttamaan Turun Sydänyhdistyksen toimintaan, emme vielä tiedä, mut-
ta suurena yhdistyksenä uskon vaikutusmahdollisuuksiimme. Toivon, että
muutokset vilkastuttavat sydänyhdistystoimintaa yleisesti ja tuo mukanaan
uusia aktiivisia jäseniä.

Toivotan siis kaikille hyvää alkanutta Uutta Vuotta 2022. Pidetään yhdis-
tyksemme aktiivisena ja innostetaan toisiamme löytämään uusia jäseniä yh-
distykseemme.

Terveisin 1.12.2021

Puheenjohtaja Arto



**Sydänyhdistyksen jäseneksi voit liittyä soittamalla toimistoon
ma-to klo 10-13 p. 02 279 0245, lähettämällä sähköpostia turku@sydan.fi
tai netin kautta osoitteessa <https://sydan.fi/turku/>.**

Aurinkoinen tervehdys

Meren kohinassa tapahtuu jotain tärkeää

Meillä on jokaisella oma paikkamme, jossa ajatukset tuntuvat selkiävän ja asettuvan paikoilleen, jossa on hyvä levätä ja katsoa sekä omaan sisimpään että vähän kauemmaksi. Joillakin se on kesämökin laiturilla tai tutuilla kalavesillä, toisella Lapin tuntureilla tai Var-sinais-Suomen kotoisissa metsissä. Minulla se löytyy marraskuussa Välimeren rannalta, Costa del Solin eli Aurinkorannikon Los Bolichesin hotellin parvekkeelta.

Tulimme Aurinkorannikolle ensimmäisen kerran syksyllä 1999 viettämään puolison kanssa vuorotte-luvapaata. Kolme vanhinta poikaamme kävi Aurinko-rannikon suomalaista peruskoulua ja esikouluikäinen kuopus viihdytti vanhempia veljien ollessa koulutiellä. Kuopuksen ikioma sosiaalinen verkosto oli seurakun-nan viikoittainen päiväkerho. Elimme täällä avartavaa lapsiperhearkea neljän kuukauden ajan. Sen jälkeen täällä on käyty vuosittain eri kokoonpanoilla.

Ihana valo ja hyvää tekevää liikunta

Fuengirolan Los Boliches on kansainvälinen kaupun-ginosa. Kaduilla kuulee espanjan lisäksi runsaasti suo-mea, mutta myös ruotsia, tanskaa, norjaa, englantia, hollantia ja saksaa. Ainakin. Joku väittää, ettei tämä ole oikeaa Espanjaa ja ihmettelee, miksi pitää tulla juuri tänne, kun maailmassa on niin monia upeampia-kin paikkoja. Jokaisella on omansa, me muistamme täällä sitä ensimmäistä syksyä ja käymme joka ker-ta moikkaamassa Calle Iglesiasin pienen talon, jossa asuimme osan syksystä. Muistelemme helteiset het-ket katolla ja naapurin pihalla kiekuvan kukon. Vael-lamme ainakin kerran reissullamme tiistaimarkkinat ja käymme syömässä ravintolassa, jossa vietimme puolison 46-syntymäpäivät. Oman perheen lisäksi mukana oli lasten kaksi kummitätiä ja yksi kummise-tä, jotka olivat vierailuilla ja juhlivat myös syntymä-päiviään samalla viikolla lokakuussa.

Tärkeintä on valo, jota Suomessa ei marraskuussa samanlaisena jaella. Toinen on mahdollisuus liikkua ihanassa merimaisemassa rantakadulla eli paseolla. Taitettavat kävelysauvat kulkevat mukana ja auttavat nivelrikkoistakin pysymään liikkeessä. Täällä tavataan paljon myös ystäviä, joista monet tulevat tänne sa-maan aikaan vuosittain.

Eläväinen meri

Viime vuosina tärkeiden asioiden TopTenissä on kui-tenkin noussut meri kaikkienensa. Olen kotoisin Kes-ki-Pohjanmaalta, parikymmentä kilometriä Pohjan-lahden rannikolta, Lestijoen varrelta. Meren rannat siellä Lohtajan Vattajan ja Kalajoen Hiekkasärkkien välimaastossa ovat melko karut. Etelämpänä Saaris-tomeri on luultavasti maailman kaunein vesialue, joka aukeaa mukavasti Ruotsinlaivan ikkunasta.

Täällä Välimerta riittää silmän kantamattomiin. Saaris-ta ei ole tietoaakaan. Asuntomme ikkunan alla on yksi hiekkarannoista, joille paikalliset yrittäjät levittävät aamuisin paikat auringonpalvoille. Rannalla en ole vii-me vuosina loikoillut. En kestä pitkään suoraan aurin-koa, vaan nautin siitä mieluummin auringonvarjon alla. Viisas viihtyy varjossa -neuvoa voi hyvin noudattaa samalla, kun nauttii aurinkoa vähän kuin vahingossa.

Parvekkeeltamme näkyy myös kaksi aallonmurtajaa. Pienellä aallonmurtajalla on paljon onkijoita. Siellä treenasin marraskuussa 2008 aamuisin tulevaan mo-lempien polvien tekonivelleikkaukseen kävelemällä edestakaisin. Se tuntui turvalliselta, koska hotelli py-syi sopivasti silmäkulmassa ja sinne oli mahdollista pa-lata, jos särky yllätti. Tekonivelpolvien ja kymmenen vuotta myöhemmin vaihdetun uuden lonkan kanssa paseota ja sen sivukujia on taas liikuttu ahkerasti.



Kuva: Tuula Vainikainen

Harmaasta turkoosiin

Aallonmurtajien lisäksi tarjolla onkin sitten vain ran-
natonta merta. Joku väittää, että hyvällä säällä on
mahdollista nähdä Pohjois-Afrikan rannikolle, mutta
en ole siitä vakuuttunut. On vain merta, jonka väri
vaihtelee teräksenharmaasta ja lempeän harmaasta
vaaleansiniseen, turkoosinsivihreään, hopeiseen ja
tummansiniseen. Meren olomuodot tuntuvat luke-
mattomilta. On tasaista ja sileää, on pientä aallon-
poikasta, vähän rivakammin virtaavia maininkeja ja
sitten hurjaa myrskyä. Viimeksi mainituista saimme
harvinaisia makupaloja tällä reissullamme, kun hurja
Levante-tuuli velloi kaksi vuorokautta peräkkäin.

Rauhallinen ja tyynnyttävä meren normaali kohina,
johon on niin turvallista nukahtaa joko päivätorveille
tai yöunille, oli poissa. Meri mylvi ja myrskysi eivät-
kä äänet jääneet parvekkeen ovien taakse. Tuuli oli
niin hurja, että tukevanikin ihmisen oli todella han-
kalaa edetä sen puhaltaessa paseolla. Suolaa ja hiek-
kaa pölyysi ilmassa ja tunnelma oli melkein pelottava,
ellei olisi naurattanut, kun seisossaan etukenossa ei
edennyt mihinkään.

Joka aamu aurinko uus

Täällä aurinkopaikassamme haluaisi usein nukkua aa-
muisin pitkään. Käytännössä on kuitenkin melkein
pakko nousta todistamaan auringonnousua meren
ylle. Se tuntuu olevan joka aamu ihan omanlaisensa.
Ennen auringon kipuamista taivaalle on usein vielä



Aurinkoiseen kuntolomaan voi yhdistää myös kirjoitustyötä paikallisessa
yhteistyöskentelytilassa Smartwork Plazassa. Kuva: Outi Hannuksela

viileää. Sitten taivaanrannassa alkaa värien ilotulitus
ja aurinko kurkistaa esiin ja hetkessä ilma alkaa läm-
metä. Upeimmillaan auringonnousu on hieman ennen
aamukahdeksaa, jolloin se pyyhkii mennessään yön
rippeet ja uusi päivä voi alkaa.

Elämänrytmi on täällä omanlaisensa, verkkaisempi.
Yhteen päivään ei ole syytä sulloa liian monta asiaa.
Sen opimme jo vuorotteluvapaasyksynämme. Päi-
vän asia saattoi silloin olla vaikka vuokranmaksu, joka
suoritettiin vuokrafirman toimistolla. Toisena päivänä
odotettiin putkimiestä, joka tuli lopulta silloin kuin
hänelle sopi. Ehkä vasta seuraavalla viikolla.

Tänään kävimme puolison kanssa hakemassa minulle
influenssarokotuksen apteekista. Piikin pisti apteek-
kari. Homma oli kätevä hoitaa täällä, koska en vielä
ikäni puolesta saa sitä kotona Turussa. Puoliso saa
piikkinsä paluumme jälkeen. Hetken naapurikahvilas-
sa odoteltuaamme päästiin taas nauttimaan rantakä-
velystä. Paseolla kävimme syömässä lounasta chiri-
quitossa eli rantaravintolassa – mereneläviä tietenkin.
Asunnolle palatessa maistuivat pienet päikkärit hyvä
kirja kainalossa. Tänään meri oli aivan tyyni eikä tut-
tua kohinaa ollut, mutta nähtävissä oli kaksi aalloilla
keinuvaa purjevenettä, ne ovat täällä hyvin harvinaista
herkkua näihin aikoihin.

Kun kolmen päivän päästä kasaamme tavarat ja len-
nämme kotiin, on mukana toivon mukaan sisäistä
aurinkoa ja meren aaltojen keräämää mielen tyyneyt-
tä. Tällä aurinko- ja liikuntatankkauksella selätämme
myös tulevan talven liukkaat ja pimeät.

Tuula Vainikainen

*Kirjoittaja on turkulainen tietokirjailija ja toimittaja.
Korona-aikana häneltä ovat ilmestyneet kirjat
Nivelet kuntoon – elämää ennen ja jälkeen tekonivel-
ten (Kirjapaja 2020), Mummukirja. Mistä on isoäidit
tehty? (Kirjapaja 2021) ja Matkalla jossain Saksassa
(Avain 2021).*

Luennot ja yleisötilaisuudet

Lounatuulet Yhteisötila, Pihlaja -Sali, Läntinen Pitkätie 33, 2. krs.
Tilaisuuksissa kahvitarjoilu. Kahvimaksu 3,-.

Muistathan, että monen allergiaa ja astmaa sairastavan oireet pahenevat hajusteista.
Tulethan tuoksutta, kiitos.

Varaukset toimistoon 10.1. alkaen ma-to klo 10-13. Puh. (02) 279 0245, email: turku@sydan.fi

HUOM!
Luennoille
kannattaa
ilmoittautua
etukäteen!

Ti 29.3. klo 16.30

Sydämen läppäviat ja niiden hoitomuodot

Kardiologi Jouni Pykäri

Sydämessä on neljä läppää, jotka estävät sydänlihaksen pumppausvaiheen aikana veren virtaamiseen väärään suuntaan. Läpät aukeavat ja sulkeutuvat sydämen sykkeen tahdissa. Joskus läppien toiminta kuitenkin häiriintyy. Ne voivat vuotaa, jolloin verta kulkeutuu väärään suuntaan tai ne ahtautuvat, jolloin veren virtaus läpän läpi hidastuu. Kummassakin tapauksessa sydän joutuu tekemään ylimääräistä työtä. Jotta vakavilta seurauksilta vältyttäisiin, läppävikojen asianmukainen hoito on erittäin tärkeää.

Ti 12.4. klo 16.30

Sydämen vajaatoiminta - syyt, oireet, tutkimukset, lääkkeet, hoito

Kardiologi Riikka Lautamäki

Sydämen vajaatoiminta tarkoittaa, että sydänlihas ei pysty normaalisti hoitamaan tehtävänsä, joka on veren pumppaaminen elimistöön. Vajaatoiminta ei ole itsenäinen sairaus, vaan oireyhtymä, joka voi johtua useasta eri sydänsairaudesta kuten sydäninfarktista, erilaisista läppävioista tai kohonneesta verenpaineesta. Vajaatoiminta paranee harvoin täydellisesti, mutta elintavoilla ja lääkityksellä taudinkulkuun voidaan vaikuttaa suotuisasti.



Turun Sydänyhdistys ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

TI 8.3.2022 klo 18.00

Lounatuulet Yhteisötila,
Läntinen Pitkätie 33, 2. krs.

Käsitellään sääntöjen 12 §:n mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

Naisten hyvinvointi-ilta

Ti 10.5. klo 18.00-20.00

Lounatuulet Yhteisötila
Läntinen Pitkätie 33, 2. krs. Pihlaja -Sali

Miten erottaa valeutiset tutkitusta tiedosta?

LK Mia Muhonen, Vastalääke ry

*Ohjelmassa myös iltapala sekä
maistiaisja ja muuta mukavaa.*

Liput ennakkoon 10.1. alkaen
toimistosta ma-to klo 10-13. Hinta 8,00

Pääsylippu sisältää ohjelman ja iltapalan.

Tervetuloa!

Juhlitaan yhdessä

Turun Sydänyhdistys 50-vuotta

Radisson Blu Marina Palacen juhlerakso

17.3.2022

klo 17.00

Nautimme juhlaillallisen buffet-pöydästä.

Ruokailun lomassa kuulemme helmiä eri vuosikymmeniltä

Catharina Zühlken esittämänä.

Illalliskortti 50,00

Varaukset 3.3. mennessä toimistoon

1.10. alkaen ma-to klo 10-13

p. (02) 279 0245, email: turku@sydan.fi.



Liikuntaryhmät

Liikunta kaikissa muodoissa edistää sydän- ja verisuoniterveyttä.
Siksi Turun Sydänyhdistyksen haluaa tukea jäsentensä liikuntaharrastuksia.

Hyvien fyysisten vaikutusten lisäksi liikunta lisää aivojen aktiivisuutta.
Se parantaa unen laatua, virkistää ja rentouttaa ja sitä kautta lievittää stressiä.
Se tuo myös onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta.

Jooga

Tunnit jatkuvat torstaisin 13.1. alkaen. Tuolijooga klo 11.15-12.15. Hathajooga klo 12.30-13.45.
Vetäjänä Terttu Tenhunen. Lounatuulet Yhteisötila, Läntinen Pitkäkatu 33, 2. krs

Kevätkauden hinta 35 euroa.

Ilmoittaudu toimistoon 10.1. alkaen ma-to klo 10-13,
puh. (02) 279 0245 tai email turku@sydan.fi.



VESIJUMPPAA JA KUNTOSALIA CARIBIASSA

Kongressikuja 1, Turku

Vesijumppa sopii loistavasti kaikille iästä tai aikaisemmasta kokemuksesta riippumatta, kaikenikäisille ja -kokoisille, miehille ja naisille. Juuri sinulle. Se on vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa, joka vahvistaa kehoasi monipuolisesti.

Aikataulu kevät 2022

Maanantai

10.30 vesijumppa

18.00 vesijumppa

Tiistai

10.30 vesijumppa

18.00 vesijumppa

Keskiviikko

10.30 vesijumppa

17.00 vesijumppa

18.00 army-vesijumppa

Torstai

10.30 vesijumppa

17.00 army-vesijumppa

Perjantai

10.30 vesijumppa

Aamun vesijumppissa käytössä vuoronumerosysteemi. Vuoronumeron voit hakea aikaisintaan tuntia ennen jumpan alkua kylpylän tiskiltä



Hinnat

Kuntosali ja vesijumppa 42,00 / 10 kerran kortti

(uudesta sarjakortista 8,00 / korttimaksu).

Vaihtoehtoisesti vesijumppakortilla pääsee myös kuntosalille.

Teemakylpylän käyttö Sydänyhdistyksen jäsenille

(ei voimassa Suomen koulujen lomaviikkoina eikä arkipyhinä)
ma-su 14,00 / hlö

Edut koskevat yhdistyksen jäseniä. Edut edellyttävät mainintaa jäseneduista sekä jäsenkortin esittämistä kylpylän vastaanotossa.



RUISSALON KYLPYLÄ

Etu Turun Sydänyhdistyksen jäsenille vuonna 2022
Sauna- ja allasosaston käyttö -40 % päivän hinnasta

Etu voimassa kaikkina päivinä pois lukien aatot ja
juhlapyhät, heinäkuu sekä viikot 8 ja 52.

Alennus on henkilökohtainen ja jäsenyys tulee
osoittaa jäsenkorttia näyttämällä.

Tervetuloa vieraaksemme!



RUISSALO
SPA & HOTEL

Unelmien luontoliikuntapäivä Haijaisissa La 14.5. klo 11-13

Lähde mukaan nauttimaan luonnosta ja yhdessäolosta Haijaisissa Naantalissa. Leveä ja hyväkuntoinen kuntopolku johtaa laavulle (noin 800m) Haijaisten toimintakeskuksen parkkipaikalta.

Toimintakeskuksen pihalla voidaan tutustua ulko-
kuntoilulaitteisiin ja myös frisbeegolfia pääsee tes-
taamaan halutessaan. Mahdollisuus kiertää Silmu-
luontopolku, joka on 3,5 km pitkä ja maastoltaan kes-
kivaikea. Keväällä mahdollisesti osittain märkä. Reitin
varrella kalliolla avautuvat upeat näkymät.

Tarjolla Haijaisten laavulla paistettua makkaraa. Puucee
löytyy laavun vierestä.

Varustaudu säänmukaisilla vaatteilla, hyvillä jalkineilla
ja istuinalustalla.

Kävelysauvat voivat olla hyvät tasapainottamaan met-
sästä liikkumista.

Kuljetus järjestetään osallistujamäärän mukaan. Kuulet
siitä lisää ilmoittautuessasi.

Ilmoittaudu toimistoon 10.1. alkaen ma-to klo 10-13
puh. (02) 279 0245 tai email turku@sydan.fi.



Kuva: Merike Kujanen

Kävelykierto hautausmaalla

teema vielä avoin, ei kuitenkaan aiemmin tekemämme
kiertos.

La 23.4. klo 11.00-13.00

Turun vanha hautausmaa on yli 200 vuotta vanha.
Alkujaan noin hehtaarin alue on kasvanut jo yli 60
hehtaariin. Teemme opastetun kierroksen vanhan
hautausmaan alueella, sinne haudattujen henkilöi-
den mielenkiintoisiin kohtaloihin tutustuen.

Ilmoittaudu toimistoon 10.1. alkaen ma-to klo 10-
13 puh. (02) 279 0245 tai email turku@sydan.fi.

Osallistumismaksu 10,-.



Kuva Pekka Vallila

Kulttuuri- ja retkitoiminta

Retkille pitää ilmoittautua etukäteen toimistoon, p. (02) 279 0245, email: turku@sydan.fi
Ilmoittautumisia otetaan vastaan 10.1. klo 10.00 alkaen.

Jos sinulle tulee este, etkä pääsekään retkelle, on tärkeää, että ilmoitat asiasta mahdollisimman pian.
Silloin tilallesi pääsee joku muu halukas. Jo maksetuista retkistä perimme 20 % peruutusmaksun.

Muistathan, että monen allergiaa ja astmaa sairastavan oireet pahenevat hajusteista.
Tulethan tuoksutta, kiitos. Retkillä oppaana Minna Saarinen.

Aboa Vetus Ars Nova

Osmo Rauhala: Muista unohtaa kaikki

Ke 26.1. klo 13.00

Hinta: 15,00, museokortilla 7,00

Kuvataiteilija Osmo Rauhalan laaja yksityisnäyttely levittäytyy Aboa Vetus Ars Novan molempiin taidenäyttelykerroksiin ja tarjoaa katsauksen taiteilijan 2010-luvun tuotantoon. Muista unohtaa kaikki -näyttely kokoaa yhteen teoksia Osmo Rauhalan taiteilijanuran keskivaiheilta. Esillä on suurikokoisia maalauksia ja videoteoksia. Visuaalisen kokemuksen lisäksi maalaukset tarjoavat näkökulmia luonnon ja



olemassaolon ymmärtämiseen. Suomessa Rauhala tunnetaan erityisesti ihmiselle samaistuttavista peura-aiheistaan ja Tyrvään Pyhän Olavin kirkon paneelimaalauksista.

Tutustumisen järjestää Minna Saarinen.

Kuva: Ville-Veikko Heinonen / Alasin Media Oy



Turun VPK:n talo

Ti 8.2. klo 12.00

Hinta: 8,00

Arkkitehti Reiniuksen suunnittelema Turun VPK:n uusrenesanssityylinen talo rakennettiin vuonna 1892 kaikkien kaupunkilaisten yhteiseksi juhlatilaksi.

Rakennuksessa on kolme kerrosta, joista osajuhlatilana. Se on suojeltu asemakaavalla rakennustaiteellisesti ja kulttuurihistoriallisesti erittäin arvokkaana rakennuksena.

Talon värikkästä historiasta kuulemme mielenkiintoisen kierroksen aikana.

Kierroksen aikana nautimme pullakahvit.

Tutustumisen järjestää Minna Saarinen.

Neljän Kirkon Kierros

Ti 22.2.

Lähtö retkelle klo 9.00, paluu 15.30

Hinta 50,00

Retken aikana tutuksi tulevat Tarvasjoen, Paimion, Sauvon ja Salo-Uskelan kirkot. Matkaamme osittain pikkuteitä, joten myös uudet lähiseutujen maisemat siivittävät retkeämme.

Kyröntien varressa sijaitseva vuonna 1779 valmistunut puinen Tarvasjoen kirkko on malliltaan tyyppilinen lounaissaomalainen pitkäkirkko, jonka sivurakennuksissa on asehuone ja sakaristo.

Vuonna 1689 käyttöön vihityn Paimion Pyhän Mikaelin kirkon urkulehterin kaiteessa on mielenkiintoiset 20 kuvaa mm. Timoteus, Matias ja Judas, joissa joikaisessa on kerrottu myös kuolintapa.

Pyhän Klemens Roomalaisen mukaan nimetty Sauvon kirkko vuodelta 1472 on Suomen suurimpia keskiaikaisia pitäjänkirkkoja. Seinien katolisen ajan maalaukset kalkittiin aikoinaan piiloon, mutta konservointityön ansiosta ne ovat taas nähtävillä. Aatelissukujen mahtiajoista muistoina on kirkossa harvinaisen runsas kokoelma puisia hautavaakunoita.



Korkea mäki, jolla Uskelan kirkko sijaitsee, on vanha kirkon paikka. 1832 valmistuneen nykyisen kirkon on suunnitellut, oman aikansa kuuluisin arkkitehti, C. L. Engel. Kirkossa on poikkeuksellisen kauniit seinät ja tähtikuvioinen katto.

Hinta sisältää lounaan ja opastukset.

Matkan vetäjänä toimii Minna Saarinen.

Tampere - Vakoilua ja Loisteliasta Elämää

Ke 9.3.

Lähtö retkelle klo 8.30, paluu klo 18.30

Hinta 75,00

Jäsentemme pyynnöstä yritetään uudelleen retkeä Tampereelle. Nyt on vuorossa kaksi todella upeata ja ainutlaatuista museota, joissa molemmissa kohdeopastukset.

Entinen suomalainen aatelissuku Von Nottbeckit tunnetaan parhaiten Finlaysonin puuvillatehtaan omistajina 1800-luvulla.

Heidän rakennuttamansa palatsi Milavidan ovet avattiin mittavan restauroinnin jälkeen 2015. Museon mukaansatempaava ääniopastus, aidot upeat esineet, näyttävät puvut ja näköisnuket vievät elämykselliselle aikamatkalle Nottbeckien aikaan.

Vakoilumuseossa huomaamme, että yleinen historiankirjoitus ei aina tunne pieniä esineitä tai yksilöitä, jotka ovat sysänneet kehitystä haluamaamme suun-

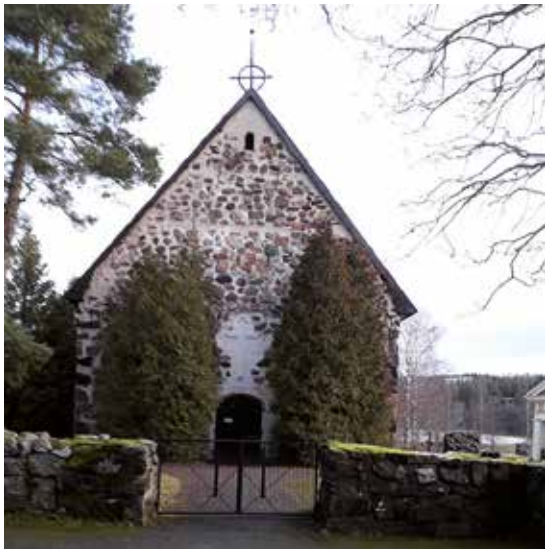
taan. Esim. Richard Sorgesin välittämät tiedot auttoivat katkaisemaan Hitlerin voittokulun ja Enigma-salakirjoittimen koodien murtaminen oli elinehto Euroopalle. Tutustumme myös kymmenien huippuagenttien hämmästyttäviin tarinoihin, joiden motiivit vakoiluun olivat monet esim. raha, rakastuminen väärään henkilöön, aate, inho, kosto tai katkeruus.

Hinta sisältää lounaan, opastukset ja pääsymaksut.

Matkan vetäjänä toimii Minna Saarinen.



Kuva: Saana Säilyñoja



Kaksikerran kirkko

Ke 23.3. klo 13

Hinta 5,00

Kaksikerran kirkko sijaitsee siunatulla paikalla: Tarinan mukaan paikalliset kalastajat saivat yllätyksekseen valtavan kalansaaliin ja uskoivat, että alueen täytyy olla siunattu. Tapahtuman seurauksena saarelaiset päättivät rakentaa paikalle kirkon. 1700-luvun lopulla valmistui Christian Friedrich Schröderin suunnittelema harmaakivikirkko, joka muistutti keskiaikaista suorakaiteenmuotoista ja yksilaivaista kirkkoa. 1940 kirkko restauroitiin sisältä lähes kokonaan Erik Bryggmanin suunnitelman mukaan.

Matkat tehdään yhdessä Minnan kanssa Föillä tai omalla autolla.

Tutustumisen järjestää Minna Saarinen.

Turun vesilaitosmuseo

Ke 20.4. klo 13, Hinta 12,00

Halistenkosken rannalla, Turun vesilaitoksen vanhassa päärakennuksessa aloitettiin Aurajoen pintaveden puhdistus kaupunkilaisten juomavedeksi vuonna 1923 ja työ jatkui aina vuoteen 1954 asti. Vesilaitosmuseo on avattu vuonna 1998, ja se on Suomen ainoa vesihuollon ja vedenkäytön historiaa esittelevä museo.

Opastetulla kierroksella pääset näkemään alkuperäiseen asuunsa restauroidun laboratorion sekä vanhaan kemikalointisaliin rakennetun näyttelyn vesilaitoksen ja arjen vedenkäytön historiasta. Näyttely välittää tietoa puhtaan veden merkityksestä ihmisille ja kertoo, miten vesihuollon kehitys on muuttanut ihmisten arkea viimeisen sadan vuoden aikana.

Tutustumisen jälkeen nautimme pullakahvit.

Tutustumisen järjestää Minna Saarinen.



Reposaari ja Ulvila

To 19.5.

Lähtö retkelle klo 8.15, paluu klo 18.00

Hinta 70,00

Idyllisessä Reposaaressa viehättää elävä kyläyhteisö, kalasatama, vanha puukaupunkimiljö ja Selkämeren muokkaamat rannat. Modernia nykyaikaa ja ekologista tulevaisuutta edustavat pengertielle ja aallomurtajalle sijoitetut tuulivoimalat. Reposaaren norjalaistyylinen tunturikirkko on rakennettu 1876. Kirkko on suosittu nähtävyys ja vihikirkko, tammikuussa 2009 kirkossa vihittiin nykyinen tasavallan presidentti Sauli Niinistö ja Jenni Haukio.

Uvilassa vierailimme entisessä Friitalan nahkatehtaassa, jossa sijaitsee nahka-alan erikoismuseo. Friitalan nahkapukinetehdas aloitti toimintansa vuonna 1928, esillä on erityisesti nk. kukoistuskauden vaatteita 1960-l lopulta 1990-l alkuun.



Lounasta syömme Noormarkun Klubilla vanhassa ruukkimiljöössä.

Hinta sisältää lounaan, opastukset ja pääsymaksut.

Matkan vetäjänä toimii Minna Saarinen.



Kahvila Paratiisi – Ruissalo

Ke 8.6. klo 13

Hinta: 15,00

Ainutlaatuinen tilaisuus tutustua arkkitehti Helge Ranckenin suunnittelemaan pitsihuvilaan ja kuulla rakennuksen historiasta. Liikemies-kauppias Karl Arthur Lindblomin yhdessä vaimonsa kanssa 1890-luvulla rakennuttama Bella Vista on saanut nimensä huvilan tornista alun perin joka ilmansuuntaan avautuneesta kauniista näköalasta. Huvilaan kuului myös rannassa sijainnut pitkä laituri ja uimahuone. Kahvilan yhteydessä toimii Villa Bella Vistan sisustus- ja lahjatavarapuoti. Nautimme leivoskahvit Kahvila Paratiisissa

Matka taittuu omalla autolla tai yhteisesti Föliillä

Tutustumisen järjestää Minna Saarinen.

Örön linnakesaari – Saaristomeren kansallispuiston helmi

Ke 15.6.

Lähtö retkelle klo 8.30, paluu klo 18.30

Hinta 105,00

Päivämme alkaa Taalintehtaan idyllisestä ruukkikylästä, jonka värikästä historiasta kuulemme tarinoita. Täältä jatkamme Kasnäsin yhteysalussatamaan. Merimatka Öröoseen taittuu noin tunnissa, matkalla saamme ihastella kauniita saaristomeren kansallispuiston maisemia. Retkipäivä Örössä ihastuttaa monipuolisuudellaan: historia, mukulakivitiet, tykit, merenrannat ja auringon paahtamat perhosniityt tulevat tutuksi saarikierroksella.

Perillä opastetulla kävelykierroksella 3,5km pysähdymme monilla mielenkiintoisilla paikoilla ja tutuk-

si tulee niin saaren historia, luonto kuin puolustusvoimien aika saarella. Upealla näköalapaikalla sijaitsevalle tykkipihalle meille esitellään kuuluisa Obuhov 12 tykki.

Saarikierroksen jälkeen lounas kasarmin ravintolassa. Paluumatkalla nautimme kahvit.

Maasto saarella on tasaista ja helppokulkuista, päivän aikana kävellään noin 4km ja tykkipihalle nouseaan portaita. Ota tämä huomioon retkelle ilmoittautuessa.

Hinta sisältää matkat bussilla ja yhteysaluksella, lounaan, päiväkahvit ja opastukset.

Matkan vetäjänä toimii Minna Saarinen.



Kuva: Launokorpi

Turun Sydänyhdistyksen matka AHVENANMAALLE 7-9.8.2022 (su-ti)

7.8. Sunnuntai

Matka alkaa opastetulla kierroksella Taivassalon upeassa Järppilän kartanossa, jonka salit huokuvat historiaa ja entisajan tunnelmaa. Sämpyläkahvien jälkeen ajamme Kustavin keskusta, jossa hieman ostosaikaa. Jatkamme Vartsalan saarelle ja nautimme Vuosnaisten meriaseman runsaasta ja herkullisesta noutopöydästä. Merimatka Ahvenanmaalle kestää vain 40 min. Ajamme kaunisti pengertietä pitkin hotelli Gullvivaaniin, jossa majoittuminen. Illalla voi viettää yhteistä aikaa, uinti- ja grillausmahdollisuus. www.gullvivan.ax

8.8. Maanantai

Aikaisen aamiaisen jälkeen lähdemme Myrskyluodon Majan maisemiin. Lauttamatkaa (2,5h) Torsholma-Hummelvik siivittää kauniit saaristomaisemat. Hummelvikissa mukaamme liittyy kohdeopas, joka opastaa meitä Simskälän saarella, Myrskyluodon Majan maisemissa ja kirjailija Anni Blomqvistin kotitalossa. Näemme myös Bomarsundin rauniot, Kastelholman linnan sekä kiertelemme ulkoilmamuseolla. Päivän aikana lounas ja pannukakkukahvit. Käymme myös Chips-tehtaanmyymälässä ostoksilla. Illaksi saavumme Maarianhaminaan Park Alandia hotellille, jossa ruokailemme.

9.8. Tiistai

Aamiaisen jälkeen lähtö oppaan kanssa kaupunkikierrokselle (2h). Käymme mm. Maarianhaminan Pyhän Yrjön kirkossa. Ennen satamaan lähtöä jää vielä pari tuntia omaa aikaa kiertää ja ihastella Maarianhaminaa. Klo. 13.00 lähtö bussilla satamaan. Viking Grace lähtee kohti Turkua klo. 14.25. Laivalla yhteinen lounas noutopöydästä. Laiva Turussa klo. 19.50. Bussikuljetus linja-autoasemalle.

Matkan hinta 539€/ hlö (H2) Min. 34 hlöä.

Hintaan sisältyvät em. ohjelma, oma bussi mukana. H1 lisämaksu + 70 €/hlö.

Ilmoittautumiset Sydänyhdistykselle viimeistään 28.4. mennessä.

Vastuullinen matkanjärjestäjä: Matka-Viitala
Virttaanraitti 239, 32560 Virttaa, 044 0405140



Lounasristeily M/S Rudolfinalla maailman kauneimpaan saaristoon



Ti 23.8. klo 12.30

Hinta 29,-

Tule nauttimaan monipuolisen risteilypöydän antimista, raikkaasta meri-ilmasta ja upeista maisemista.

Matkareitillämme on paljon ihailtavaa, mm. Aurajoen vanhat laivat, Turun linna, Pikisaari, Ruissalon hurmaavat pitsihuvilat ja Airiston selkä.

Lounas aloitetaan jo rannassa klo 12.30. Laiva lähtee laiturista klo 13.00.

Risteily kestää n. 2 tuntia.

Tuusulanjärvi

Ti 30.8.

Lähtö retkelle klo 7.30, paluu noin klo 19.00

Hinta 93,00, museokortilla 69,00

Tuusulan rantatien maisemiin syntyi 1890-1900-luvun vaihteessa taiteilijayhteisö, joka leimasi koko Suomen kulttuurielämää. Ydinjoukkoon kuului maamme taide-elämän keskeisimmät vaikuttajat mm. Jean Sibelius, Eero Järnefelt ja Pekka Halonen.

Päivämme Tuusulan järven maisemissa alkaa tutustumisella säveltäjämestari Jean Sibeliuksen ja hänen perheensä kotitaloon, Ainolaan.

Seuraava kohteemme on taiteilijakoti Suviranta, Järnefeltien perheen ja jälkeläisten koti rakentamisestaan vuonna 1901 aina tähän päivään saakka. Talo

ei ole museo, vaan asuttu koti, jossa on esillä paljon perheen esineistöä vuosien varrelta.

Lopuksi vierailemme kauniin puutarhan ympäröimässä Halosenniemessä, joka oli taidemaalari Pekka Halosen ateljeekoti. Alkuperäiseen asuunsa entisöity Halosenniemi kertoo Halosen taiteesta ja elämäntyöstä.

Viimeinen kohteemme on Lottamuseo, joka sijaitsee Syvärannan vanhassa huvilassa. Lotta Svärd -järjestön perustamisesta tuli viime vuonna kuluneeksi 100 vuotta. Museoon on tallennettu sekä järjestön että sen jäsenten historiaa.

Hinta sisältää lounaan, opastukset ja pääsymaksut.

Matkan vetäjänä toimii Minna Saarinen



Kuva: Satu Heikkinen

Luostarinmäen museokortteli

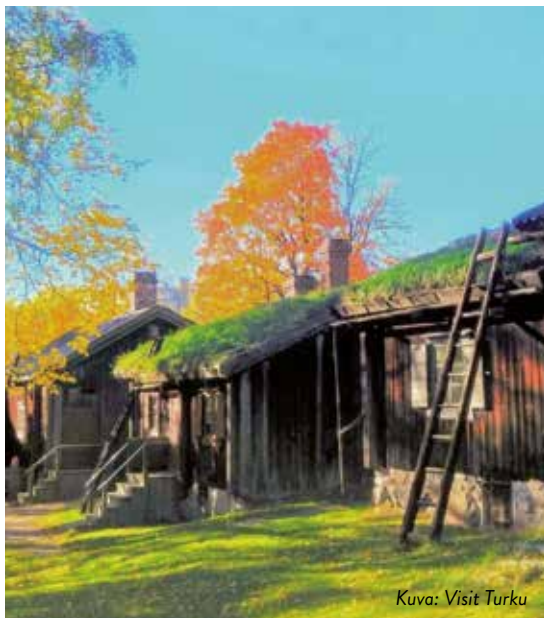
Ke 17.8. klo 13.00

Hinta: 15,00, museokortilla 8,00

Alkuperäisellä paikallaan sijaitseva Luostarinmäen museokortteli on maailmanlaajuisesti poikkeuksellisen arvokas kokonaisuus. 2020 museo täytti 80 vuotta, jolloin museon nimi ja ilme uudistettiin. Jo vuoden 1827 Turun palosta lähtien käytetyn nimen Luostarinmäki alta löytyvät museon vaalima turkulainen käsityöläisyyshistoria, ainutlaatuinen kaupunkihistoria ja moninaiset henkilötarinat.

Luostarinmäen infrastruktuuria ja näyttelyitä uudistetaan talven 2021–2022 aikana. Museovieraat saavat lisää tietoa alueen rikkaasta historiasta ja museovierailua elävöitetään eri aikoina Luostarinmäellä asuneiden asukkaiden tarinoin. Tutustumme museoon kohdeoppaan johdolla.

Tutustumisen järjestää Minna Saarinen.



Kuva: Visit Turku



Pöytyän seutu

Ti 6.9. Lähtö retkelle klo 8.15, paluu klo 16.15

Hinta 68,00

Loimaan Hirvikoskella sijaitsevan kirkon rakentamisaikoina taiteilijat veivät senttimetreit muutua tuumiksi, sillä niin komea ja suuri siitä tuli. Kirkko on restauroitu alkuperäiseen loisteliaaseen asuunsa. Museovirasto on määritellyt sen ja pappilan yhdeksi Suomen valtakunnallisesti merkittävistä rakennetuista kulttuuriympäristöistä.

Säveltäjä, kuvataiteilija ja meditaatio-opettaja Pekka Airaksisen perustama Tiibetin taiteen keskus Dharmakeskus on tiibetiläisen taiteen museo ja

kulttuurikeskus. Kokoelma on pääosin hankittu Nepalista ja pieniltä osin myös Intiasta sisältäen maalauksia, patsaita, rituaaliesineitä, soittimia ja koruja.

Enkelipuistossa taiteilija Kyösti Iitin asuinympäristö on uskomaton. Metsään kaivettua lampea ympäröivät kansantaiteilijan luomisvoimalla kierrätysmateriaaleista tehdyt erilaiset patsaat ja rakennelmat. Esillä paljon uusia patsaita.

Lounas syödään Kaidanojan kartanossa.

Hinta sisältää lounaan, opastukset ja pääsymaksut.

Matkan vetäjänä toimii Minna Saarinen

Suunnittelemme syksyille matkaa Saksaan katsomaan maailmankuulua Oberammergaun kärsimysnäytelmää.

Tarkemmat tiedot matkasta ovat edelleen auki. Voit kysellä niitä kevään aikana toimistosta. Tiedotamme matkasta myös sähköisesti.

RISTEILYJÄ

Matkanvetäjänä risteilyillä Anne-Maj Palmgren

Ystävänpäiväristeily Viking Gracella

Ti-ke 15-16.2. Turusta iltalähtö.

Hinta 38,00, kun hytissä majoittuu kaksi henkilöä / 47,00 yhden hengen hytti.

Kevätristeily Viking Glorylla

Ma-ti 23.-24.5. Turusta aamulähtö.

Hinta 48,00, kun hytissä majoittuu kaksi henkilöä / 58,00 yhden hengen hytti.

Syysristeily Viking Gracella

Ma-ti 26.-27.9. Turusta iltalähtö.

Hinta 38,00, kun hytissä majoittuu kaksi henkilöä / 47,00 yhden hengen hytti.

Risteilyt sisältävät A-luokan ikkunallisen hytin, ruokailun noutopöydästä sekä kahvi- ja pullakupongin.



Kokonaisuutalaiseen hyvinvointiin



Löydä fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi ELÄ HYVIN, VOI HYVIN -ryhmään osallistumalla.
Sovellamme uutta tietoa ja harjoittelemme uusia taitoja.

ELÄ TÄYTTÄ JA Tervettä NYKYHETKEÄ

Ryhmä sopii sekä naisille että miehille.

Kokoukset maanantaisin klo 14-16.

Paikka sovitaan aina erikseen, riippuen päivän teemasta.

Varaukset toimistoon 10.1. alkaen ma-to klo 10-13, p. (02) 2790245 tai turku@sydan.fi.

Ryhmän vetäjänä toimii Elina Mämmi, TT-opettaja, FM

Lippuja saa varata ja ostaa 10.1. alkaen ma-to klo 10-13, Turun Sydänyhdistyksen toimistosta, Lounatuulet Yhteisöotalo, Läntinen Pitkäkatu 33, 2. krs. Puh. (02) 279 0245, email: turku@sydan.fi

Jos sinulle tulee este, etkä pääsekään teatteriin, on tärkeää, että ilmoitat asiasta mahdollisimman pian. Silloin tilallesi pääsee joku muu halukas ja voit saada rahasi takaisin. Muussa tapauksessa jo lunastettujen teatterilippujen maksuja emme valitettavasti voi palauttaa. Peruutetuista retkimaksuista perimme yleisesti 20 % peruutusmaksun.

Muistathan, että monen allergiaa ja astmaa sairastavan oireet pahenevat hajusteista. Tulethan tuoksutta, kiitos!

Hiljaiset sillat

Helsingin Kaupunginteatteri

La 26.2. klo 13.00

Lähtö Turusta klo 9.00, paluu n. klo 18.00

Hinta 83,00

Yksinäinen maailmanmatkaaja, valokuvaaja Robert Kincaid saapuu Madisonin piirikuntaan Iowaan kuvaamaan puusiltoja. Hän kohtaa maatilalla emäntä Francesca Johnsonin, osaansa hiljaa tyytyneen naisen.

Francescan ja Robertin välille syttyy elämää suurempi rakkaus, jonka he elävät läpi neljän päivän aikana. Noiden neljän päivän jälkeen molempien elämä on peruuttamattomasti toisin.

Näytelmän keskiössä on Francesca: 67-vuotias äiti, jolla on salaisuus. Järisyttävä rakkaustarina yli kaksikymmentä vuotta sitten herätti hänet eloon, mutta Francesca valitsi perheen ja arjen, kätki muiston elämää suuremmasta rakkaudesta sisälleen.



Kuvat: Sakari Majantie ja Henrik Schütt

Hiljaiset sillat muistuttaa, että jokaisella on tarina, monella on salaisuuksia ja kaikilla meillä on haaveita.

Ennen teatteria syömme runsaan brunssin ravintola Oivassa.

Hinta sisältää matkat, lipun ja brunssin noutopöydästä.

Varaukset 24.1. mennessä

Kaksi paavia

Turun kaupunginteatteri

Kaksi paavia

Ti 15.3. klo 18.30

Hinta 39,00



Kuva: Otto-Ville Väättäinen

Keskustelu, joka muutti maailmaa

Tositapahtumiin perustuva Kaksi paavia -draama vie Vatikaaniin valtapelin ytimeen, keskelle katolisen kirkon skandaalinkäryistä murrosvaihetta.

Vuonna 2012 Katolista kirkkoa repivät isot kysymykset, kuten sen kanta avioeroon, ehkäisyyn, aborttiin, homopappeihin ja naispappeuteen. Lisäksi on puututtava kirkon suojissa tapahtuvaan hyväksikäyttöön, lahjuksiin ja rahanpesuun. Johtoon tarvitaan vahva suunnannäyttäjä.

Istuva paavi Benedictus katsoo, ettei hänestä ole jatkamaan tehtävässä. Seuraajakseen hän havittelee slummipappina tunnettua kardinaali Bergogliota siitä huolimatta, että ikämiehet ovat opillisilta kannoiltaan, henkilöhistorialtaan ja persoonina kuin toistensa vastakohtia. Kummankin painolastina ovat menneisyydessä tehdyt virheet, jotka heidän on kohdattava, ennen kuin he voivat saavuttaa rauhan itsensä ja toistensa kanssa.

Käynnistyy kiivas jaakobinpaini velvollisuuksien ja erilaisten näkemysten yhteensovittamisen välillä. Toisen on taivuttava.

Hinta sisältää vain lipun, ei väliaikakahvia.

Varaukset 2.2. mennessä.

Amadeus

Turun kaupunginteatteri
To 24.3. klo 19.00
Hinta 44,00

Antonio Salierilla on säveltämisen taivaallinen lahja. Hän on pyhittänyt elämänsä työlleen Itävallan keisarin hovisäveltäjänä. Kun Wienin hovia saapuu viihdyttämään ihmelapsi Wolfgang Amadeus Mozart, Salieri huomaa, että toinen onkin saanut häntä niin paljon enemmän! Kuriton, suorastaan räähäytön Mozart säveltää vaivatta kuin luikuria laskettelisi ja nerous pais-taa teoksissa Salierin keskinkertaisuutta ilkkuen. Ho-vin sisäpiiriläisenä Salierilla on mahdollisuus joko nostaa tai tuhota nuori kollegansa.

Amadeus on yksi esitetyimmistä nykyajan klassik-onäytelmistä. Parrasvaloissa sen pitävät herkullinen valta-asetelma ja henkilöhahmojen tunnistettava kamppailu toistensa – mutta etenkin itsensä kanssa. Salierina katkeroituu Santtu Karvonen ja Mozartina lapsekasta elämäniloa pursuaa Miro Lopperi.

Hinta sisältää vain lipun, ei väliaikakahvia.
Varaukset 21.1. mennessä.

Kuva: Otto-Ville Väättäinen



Tšehov - Anhava - Jämsä



Elämä on juhla



Esitykset 18.2.-23.4.2022

Liput: www.kaarina-teatteri.fi/liput

Ryhmät: p. 040 0963 860

Viipurintie 118, 20780 Kaarina

Tähtäin on valokuvassa nähtävissä Suomen Tiedonvälitysalustan ja Kaarina-teatteri ry



Lokki

Kaarina-Teatteri
Su 10.4. klo 17.00
Hinta 29,00

Kaarina-Teatterissa nostetaan malja elämälle, kun Anton Tšehovin näytelmää Lokki esitetään ennennäkemättömän kepeänä ja värikkäisenä tulkintana.

Sorinin tilalle on kokoontunut sekalainen joukko perhettä ja ystäviä kesää viettämään. Kahden eri aikakauden ihmiset yrittävät löytää yhteisen sävelen, mutta kaiken yllä leijuvat toteutumattomat unelmat, pettymykset ja särkyneet sydämet. Monimutkaisten ihmisuhteiden verkko ulottuu kaikkialle, mutta kykeneekö heistä kukaan lopulta rakastamaan ketään muuta kuin itseään? Siltikin, ja siitä huolimatta, elämä on juhla. Juhlat jatkuu, halusi tai ei.

Hinta sisältää lipun ja väliaikakahvit
Varaukset 8.3. mennessä

Ilmasta rahaa

Mustion Linnan kesäteatteri

To 14.7. klo 15.00

Lähtö Turusta klo 12.00, paluu n. klo 18.00

Hinta 62,00

Erkki Joutsen, on saanut työstään potkut. Yrittäjähenkisenä hän on keksinyt mielestään oivan ansaintakeinon perheen toimeentulon turvaamiseksi. Keinoina on muun muassa keksittyjä sukulaisia ja muita tuttavuuksia, joita on kohdannut surkea epäonni. Ainakin Erkin sosiaaliviranomaisille sepittämässä tarinoissa.

Korttitalo alkaa huojua, kun Kelan tarkastaja ilmoittaa yllättäen vierailevansa Erkin kotona. Yllättävää kyllä, tarkastajalla onkin hyviä uutisia, ilmaista rahaa on tulossa lisää. Tarvitaan vain allekirjoitus paperiin. Se tosin tarvitaan Ruotsiin muuttaneelta entiseltä alivuokralaiselta, jonka sosiaalietuisuuksia Erkki on käyttänyt viime ajat hyväkseen.



Ilmasta rahaa on hervoton farssi nopeine juonenkäänteineen ja toinen toistaan seuraavine väärinkäsityksineen.

Rooleissa mm. Risto Kaskilahti ja Sari Puumalainen

Matkalla pysähdymme lounaalle.

Varaukset 28.4. mennessä

Hinta sisältää matkat, lipun ja lounaan.



Muistan 50-luvun

Turku, Sigyn-Sali

Su 13.2. klo 15.00

Hinta 25,00

Seppo Hovin juontama konsertti herättää henkiin 50-luvun Lauantain Toivotut -ohjelman.

Upea ääninen Hannu Lehtonen tulkitsee mm. Olavi Virran ja Georg Malmstenin ikivihreiksi tekemiä lauluja. Virtuosoimainen kultaisen harmonikan voittaja Jarno Kuusisto säestää ikimuistoisia sävelmiä.

Hyvät melodiat ja tarinat tuovat elävästi mieleen muistot 50-luvun kokeneille.

Varaukset 20.1. mennessä

Muistojen Bulevardi

Turun konserttitalo Su 6.3. klo 14.00

Hinta 50,00

Loisteliäs konsertti kokoaa konserttitalon lavalle huippunimet.

Angelika Klas, Maria Lund, Pentti Hietanen, Tomi Metsäketo ja Jukka Nykäsen 10-henkinen orkesteri sekä Jutta ja Sami Helenius hurmaavat ja yllättävät yleisön huikalla karismallaan tarjoten musiikillisen ilotulituksen.

Varaukset 4.2. mennessä.



Sydänpöytä

Kokoontuu parittomien viikkojen keskiviikkoisin 19.1. alkaen klo 12-14 Lounatuulet Yhteisötilassa, Pihlaja -Sali, Lintinen Pitkätie 33, 2. krs. Vetäjät Sisko Aitta ja Ritva Raita.

Sydänpöydässä viihdytään mielenkiintoisen ohjelman parissa, nauttien kahvista ja mukavasta jutustelusta. Kahvikupin hinta 3,00 ja arvan 0,50 euroa.

Sydänpöydän kevään ohjelma:

- 19.1. Kierrätys**
Mitä kierrätän, miten lajittelen
- 2.2. Isoäidin siivousvinkit**
Pia Nieminen Martoista kertoo ympäristöystävällisistä ”Isoäidin siivousvinkeistä”
- 16.2. Matkalla Skotlannissa**
Minna Saarinen tarinoi kuvien kera tarunomaisesta Skotlannista
- 2.3. Yllätysohjelmaa a’la Satu & Minna**
Mitäs onkaan ohjelmassa?
- 30.3. KELA**
Kelan edustaja kertoo KELA:n palveluista eläkeläisille esim. kuntoutus.
- 13.4. Onnistunut lääkehoito**
Proviisori Johanna Kerminen luennoi lääkkeistä ja niiden käytöstä.
- 27.4. Kirkon lähetystyö ja ulkomaan apu**
Luento kirkon lähetystyöstä maailmalla ja ulkomaan avusta.
- 11.5. Kevään Sävelmiä**
Kososen pariskunta laulaa ja laulattaa kevätlauluja.



Sydänpöytä täytti jo kunnioitettavat 40-vuotta. Juhlia vietettiin joululounaalla ravintola Pohjakulmassa.



Kädentaitokerho

Kokoontuu maanantaisin 10.1. alkaen klo 10-13

Lounatuulet Yhteisöotalo, Läntinen Pitkäkatu 33, 2. krs.



Kädentaitokerho kokoontuu maanantaisin käsittääden, rupattelun ja kahvikupposen äärelle. Mukaan ovat tervetulleita kaikki uudetkin innokkaat.

Kokoontumisissa kudotaan sukkia, tumppeja, pipoja ja huiveja tai askarrellaan kauniita kortteja, koruja ja tulitikkurasioita. Kukin tekee töitä omien mieltymystensä mukaan ja toki kerhossa saa käydä tekemässä myös omia käsitöitään.

Tuotteidemme myyminen on osa kerhomme toimintaa. Sitä tehdään toreilla, ostoskeskuksissa, yhdistyksen juhlissa ja useilla retkillä. Myyjistä on vähän pulaa, niin että jos sellainen työ kiinnostaa, niin ilmoittaudu pa toimistoon.

Myynnistä saaduilla tuloilla yhdistys järjestää mm. sydänterveyttä edistäviä luentotilaisuuksia.

Tuemme myös kerhon omia kummilapsia ja lahjoitamme tuotteita sydänlasten iloksi TYKS:n Lasten sydänpoliklinikan kautta.

Kädentaitokerhon tuotteita voi ostaa toimistosta 10.1. alkaen ma-to klo 10-13.



JÄSENALENNUKSIA TURUN SYDÄNYHDISTYKSEN JÄSENILLE

SURUADRESSIT YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA 12,30 (norm. 15,00).

Lounatuulet Yhteisötahto, Läntinen Pitkäkatu 33,
2. krs, p. (02) 2790245

KUKKAKAUPPA HORTENSIA

Humalistonkatu 14, p. (02) 251 8800
Normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta.
Ei Teleflora.

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI

Eerikinkatu 27 A. Sydäntestiasema: mittaus- ja
terveyspalveluissa jäsenhinta
Ajanvaraus p. (02) 279 0221 tai sähköpostilla
varsinais-suomi@sydan.fi

KÄSITYÖKESKUS TUUMA

Humalistonkatu 5, p. 045 314 7441
10 % kaikista normaalihintaisista
käsityötarvikkeista.

HAUTAUSPALVELU PIETÉT

Eerikinkatu 25, p. (02) 278 0760
Kiinamyllynkatu 5, p. (02) 278 0777
Henrikinkatu 2, Naantali, p. (02) 435 3126
Arkuista ja uurnista 10 % alennusta.

LAUKKU MARJANEN

Maariankatu 3 p. (02) 231 5162
Normaalihintaisista tuotteista
10 % alennus.

JP-VAATE JA MUOTITALO MARILYN

Humalistonkatu 13, (02) 251 1434
Jo ennestään edullisista naisten
normaalihintaisista vaatteista 20 %.

PYHÄN HENRIKIN APTEEKKI

Prisma Itäharju
Kalevantie 41
15% alennus kaikista verinäytteistä
(kolesteroli, pitkäaikainen verensokeri,
hemoglobiini, tulehdusarvo) sekä InBody 720
kehonkoostumusmittauksesta.
Ajanvaraus p. 02 275 2176 tai
www.pyhahenrik.fi/ajanvaraus

KUKKAKAUPPA PASADENA

Linnankatu 21, p. 0400 730 216
Yli 10 € normaalihintaisista tuotteista 10 %
alennusta.

SILMÄLASIT Normaalihintaiset silmälasit -30%

NÄÖNTARKASTUS Optikon suorittama näön-
tarkastus ja silmälasimääräys veloituksetta

INSTRUMENTARIUM: Näöntarkastuksen yhteydessä
Silmänpohjankuvaus 20,00 (norm. 45,00)
Laajennettu näöntutkimus 35,00 (norm. 60,00)

AURINKOLASIT
normaalihintaiset aurinkolasit -20%

PIILOLINSSIT
normaalihintaiset piilolinssit -25%

PIILOLINSSITARKASTUS

optikon suorittama piilolinssitarkastus, opetus ja koe-
linssit veloituksetta

Tarjouksessa mainittuja alennusprosentteja ei voi yh-
distää kampanjatarjouksiin.

Jos myymälässä oleva kampanjatarjous on edullisempi,
kuin sopimus, voidaan käyttää sitä.

Tarjous on voimassa kaikissa Instrumentarium, Keops
ja Nissen myymälöissä.

InstruOptikka





WIKLUNDIN APTEEKKI

Asiantuntevaa apteekkipalvelua

Turun keskustassa

Turun Sydänyhdistyksen
jäsenenä saat kanta-asiakasetuna

10%

alennuksen normaalihintaisista
itsehoitotuotteista

Sokos Wiklundin katutasossa
Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku.
Puh. 02 214 4400, fax 02 214 4410

AVOINNA: Arkisin 9-21,
lauantaisin 9-19,
sunnuntaisin 11-18



**MEILTÄ
SAAT
BONUSTA**
s-kanava.fi

Saat S-Etukortilla Bonusta
apteekkimyymälässä makse-
tuista tuotteista ja palveluista.
Bonus ei kerry resepti- tai
itsehoitolääkkeistä.