

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

*Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku
Sisäänkäynti Käsityöläiskadun puolelta.*

Toimisto avoinna:

ma, ke, to klo 10.00 - 15.00

puh. (02) 279 0221

varsinais-suomi@sydan.fi

Toiminnanjohtaja Nanette Huovinen

puh. 0400 594 834

nanette.huovinen@sydan.fi

Projektisuunnittelija

Sairaanhoitaja, TtM Merike Kujanen

puh. 040 835 5290

merike.kujanen@sydan.fi

Sydäntukipiste

Sairaanhoitaja, YAMK Reea Vanhatalo

puh. 040 809 3713

reea.vanhatalo@sydan.fi

Järjestöassistentti Siiri Huovinen

varsinais-suomi@sydan.fi

sydan.fi/varsinaissuomi





Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

SYDÄNTUKITOIMINTA

Sydäntukipiste

Sydäntukipiste on tarkoitettu sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.

Sydäntukipisteeltä saat tietoa:

- Vertaistuesta
- Sydänliiton kurseista
- Sydänjärjestön toiminnasta
- Arjesta sydänsairauden kanssa

Sydäntukipiste on avoinna:
maanantai - torstai klo 10-15

arkipäivisin tavoitat Sydänpiirin
hoitajan **p. 040 809 3713**



Sydäntukipiste sijaitsee:
Tyks T-sairaala, 3. krs.
B-osan aula

Kiertävä Sydäntukipiste palvelee Vakka-Suomen, Loimaan ja Salon sairaalan sekä Mäntymäen Sydänpoliklinikalla.

Kiertävän Sydäntukitoiminnan paikat ja ajankohdat löytyvät osoitteesta:

sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava

Jos olet kiinnostunut keskustelemaan lisää sydäntukitoiminnasta, vertaistuesta tai haluat itse kouluttautua vertaistukihenkilöksi, voit ottaa yhteyttä työntekijöihin.

sydan.fi/varsinaissuomi/sydantuki-lahellesi-hanke

Kiertävä Sydäntuki ja vertaistoiminta:

Merike Kujanen

puh. 040 835 5290

Sydäntukipiste:

Reea Vanhatalo

puh. 040 809 3713



Anna meille palautetta
Sydäntukitoiminnasta:

SYDÄNTUKI LÄHELLESI TEEMAILTA



Teemailta järjestetään Tyksin T-sairaalassa Haartman salissa, mahdollisuus osallistua myös etänä Teams:n kautta.

Tiistaina 4.3.2025

**klo 15.00–17.15 klo 15.00–15.45 Arki tahdistimen kanssa
tahdistinhoitajat Linnea Lehtimäki ja Hannele Riipinen klo
15.45–16.00 Vertaisen tarina**

klo 16.00–16.15 Kahvitarjoilu

klo 16.15–17.15 Tahdistinhoito kardiologi Teemu Ahola

Ilmoittaudu mukaan maksuttomaan, kaikille avoimeen
teemailtaan QR-koodilla tai ottamalla yhteyttä V-S
Sydänpiirin toimistoon.

varsinais-suomi@sydan.fi
tai puh 02 2790 221 t



VERTAISTUKI

Älä jää sydänsairauden kanssa yksin



Puhelin

Keskustele vertaistukihenkilön kanssa puhelimitse. Etsi sinulle sopiva tukihenkilö sydan.fi/vertaistukihaku



Tapaamiset

Kohtaa vertaistukihenkilö kasvotusten. Etsi sinulle sopiva tukihenkilö sydan.fi/vertaistukihaku



Lähiryhmät

Kohtaa muita samankaltaista kokeneita Sydänjärjestön tapahtumissa ja ryhmissä. Löydä itsellesi sopivat toiminnot sydan.fi/tapahtumakalenteri



Facebook

Lue ja jaa kokemuksia sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen tarkoitetuissa Facebook-ryhmissä. Tietoa ryhmistä sydan.fi/vertaistuki

VERTAISTUKI-ILLAT

Tervetuloa sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen tarkoitettuihin avoimiin vertaistuki-iltoihin.

Sydänliiton vertaistukihenkilöt ohjaavat vertaistuellista keskustelua vaihtuvien teemojen avulla.

Tulevat vertaistuki-iltojen teemat:

- **6.2. Sydänsairastuneen läheisen kokemusten jakamista**
- **6.3. Nuku hyvin**
- **3.4. Mielikehomenetelmä levolliseen läsnäoloon ja stressin purkuun**
- **8.5. Elämää eteisvärinän kanssa**
- **5.6. Työikäisten kävelytreffit Aurajokirannassa**

(lähtö Sydänpiirin toimistolta)

Tilaisuudet järjestetään kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 17:15-18:45 Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolla, Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku.

Kahvitarjoilu, ei ilmoittautumista.

Sydämellisesti tervetuloa!

VERTAISTUKI-ILTA TYKS SYDÄNKESKUS

Elämää tahdistimen kanssa - vertaistuellinen ilta

Vertaistuki-ilta järjestetään Tyksin T-sairaalassa. Kokoontuminen Tyks Sydänkeskuksen Sydäntukipisteellä, 3. krs, B-osan aula.

Torstaina 20.3.2025 klo 16:15–17:45

Tilaisuudessa paikalla vertaistukihenkilöitä, Varhan kokemusasiantuntija sekä Sydänkeskuksen kliinisen hoitotyön asiantuntija Sari Paavilainen ja Sydäntukipisteen koordinaattori Reea Vanhatalo.

**Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.
Lämpimästi tervetuloa!**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Reea Vanhatalo

p. 040 8093 713 tai reea.vanhatalo@sydan.fi

SYDÄNLIITON KURSSIT

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Sydänliiton kurssit ovat tarkoitettu sydänsairastuneille, jotka eivät ole aiemmin kursseille osallistuneet.

Kursseilta saat apua ja tukea sopeutumiseen sydänsairauden kanssa. Kursseilla käsitellään eri teemoja sydänsairauteen ja hyvinvointiin liittyen. Pääset jakamaan kokemuksia yhdessä toisten kanssa tekemisen ja oivaltamisen kautta.

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, yöpyminen 2hh huoneissa.

Kurssit Varsinais-Suomen alueella 2025:

Elämää Sydänsairauden kanssa, teemana sepelvaltimotauti, sepelvaltimotautiin sairastuneille ja heidän läheisilleen Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa pe 4.4.- su 6.4.2025

Elämää Sydänsairauden kanssa, teemana liikkuminen, sydänsairastuneille Ruissalon kylpylässä ti 3.6.- to 5.6. 2025

Elämää Sydänsairauden kanssa, sydänkurssi vähävaraisille sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen Ruissalon kylpylässä ti 2.9.-to 4.9.2025

Elämää Sydänsairauden kanssa, kurssi työkäisille, sydänsairastuneille, Ruissalon kylpylässä pe 10.10.- su 12.10.2025

Elämää Sydänsairauden kanssa, teemana mielen hyvinvointi, sydänsairastuneille, Ruissalon kylpylässä ti 18.11.- to 20.11.2025

LIIKUNTARYHMÄT

Liikkuen hyvää sydämelle

Ilmoittautuminen
ja lisätiedot:
varsinaissuomi@sydan.fi
tai p. 02 2790 221

Sydänjumppa

Tiistaisin 14.1.2025-22.4.2025

Klo 16-17 Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantie 43) ohjaajana sydänfysioterapeutti Mariitta Vaara.

Hinta 100€/15 krt.

Kehonhuolto ja liikkuvuus

Tiistaisin 14.1.2025-22.4.2025

Klo 17-18 Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantien 43) ohjaajana fysioterapeutti Sari Kankare.

Hinta 100€/15 krt.

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot

Keskiviikkoisin klo 15-18, 3 eri ryhmää, vertaisohjaaja paikalla joka kerta. Sydänliiton jäsenille maksuton.

Vesijumppa Ruissalon Kylpylässä

Maanantaisin 29.1.-31.3.2025.

klo 15-15.45, fysioterapeuttien ohjaama, hinta 100€/10 krt.
RYHMÄ TÄYNNÄ!

TERVEYSMITTAUKSET

TUNNE ARVOSI - MITTAUTA NE SÄÄNNÖLLISESTI

Jäsenhinnat:	kokonaiskolesteroli	13€
	kolesterolierittely (sis. LDL, HDL, Trigly)	34€
	pieni verenkuva (PVK)	25€
	PSA	35€
	verensokeri	7€
	pitkä verensokeri	25€
	hemoglobiini	7€
	EKG	38€
	Verenpaine	5€

Jäsentarjouksena yksi mittaus -50% yllä mainituista hinnoista, kerran vuodessa.

**Mittaukset ajanvarauksella:
puh. 02 279 0221**



**KARDIOLOGI
ANTTI YLITALON
VASTAANOTTO**

**30 MIN YKSITYISLÄÄKÄRIN
VASTAANOTTOAJAT
V-S SYDÄNPIIRILLÄ**

**OS. EERIKINKATU 27 A 2 KRS.
(KÄYNTI KÄSITYÖLÄISKADUN PUOLELTA)**

**ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT
VARSINAIS-SUOMI@SYDAN.FI
P. 02 279 0221**

**Tiedustele
vapaita aikoja
Sydänpiiriltä.**



**VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY**

TAPAHTUMIA

Yhdessä hyvää - Ystävänpäivän tapahtuma pe 14.2.2025 klo 10-14

Tervetuloa tutustumaan Sydänpiirin toimintaan, Eerikinkatu 27 A 2. krs,
käynti Käsityöläiskadun puolelta.

Päivän aiheena kasvikset ja sydänterveellinen ravitsemus

- Sydänliiton verkkoluentojen katseluhetkiä:
 - Hiilihydraatit - määrä ja laatu kohdalleen
 - Miten siirtyä kasvispainotteisempaa ruokaan?
- Tietopisteet sydänterveellisestä ravitsemuksesta
- Sydänterveellisiä maistiaisia
- Kolesterolimittauksia
- Vertaistukihenkilöt tavattavissa
- Myynnissä kädentaitokerhon tuotteita
- Rentoa yhdessäoloa ja kahvitarjoilu

Lämpimästi tervetuloa!



TAPAHTUMIA

Vertaistuellinen
ryhmä
sydänsairastuneille

LUOVA SYDÄN

TO 20.2. KLO 15-19

**15:00 KAHVI JA
SÄMPYLÄ**

**VERTAISTUELLISEN
KURSSIN ALOITUS JA
TUTUSTUMINEN
17:00 OMAT TUNTEET
VÄREIN**

PE 21.2. KLO 15-19

**15:00 OMAN SISÄISEN
TAITEILIJAN
HERÄTTÄMINEN
KAHVI JA SÄMPYLÄ
17:00 MAALAAMINEN
JATKUU**

Tule vahvistamaan mielen
voimavaroja ja käsittelemään
sydänsairautta värien kautta ja
maalaamisen avulla.

"Löydä sisäinen taiteilijasi"

Ryhmänohjaajina Sydänliiton
vertaistukihenkilöt
Kirsi Salmivalli ja Anne Seppälä

Paikka: Sydänpiirin toimistolla
(Eerikinkatu 27 A Turku)

Maksuton osallistujille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot
viimeistään ma 17.2.2025

p. 02 279 0221

tai varsinais-suomi@sydan.fi

TAPAHTUMIA

**Kysy kardiologilta verkkotapahtuma
teemana sydämen vajaatoiminta**

27.3.2025 klo 16.30-18

Teams-kokous



**Kysymyksiin vastaamassa
Kardiologian professori Juhani Airaksinen**

**Ilmoittautumiset ja kysymykset
etukäteen sähköpostitse 20.3. mennessä:**

merike.kujanen@sydan.fi
Sydänliitto Varsinais-Suomi

TAPAHTUMIA

Sydänpurjehdus 2025

Silja Baltic Princess



Varaa päivät
kalenterista
9.-10.4.2025
keskiviikko iltalähtö

Risteilyn ohjelma ja hinnat
julkaistaan tammikuussa 2025

Ohjelmassa:

- asiantuntijaluentoja
- sydänterveysinfoa
- mukavaa yhdessäoloa
- vertaistukea

Lisätietoja:

varsinais-suomi@sydan.fi
tai 02 279 0221

TAPAHTUMIA

**Tule mukaan
viettämään
kaikille avointa ja
maksutonta**

**Unelmien liikuntapäivän etkoja
Halisten koskella pe 9.5.25 klo 15-17**

**Liikutaan yhdessä
luontoon ja
kulttuurihistoriaan
tutustuen.
Ota ystävä mukaan!**

TAPAHTUMIA

Elämää eteisvärinän kanssa -teemapäivä pe 13.6.2025 Sydänpiirin Toimistolla

Tule mukaan vertaistuelliseen teemapäivään, josta saat tietoa ja tukea elämään eteisvärinän kanssa.

Päivä on tarkoitettu eteisvärinään sairastuneille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet vastaavaan teemapäivään.

Hinta 20 € (sisältää lounaan, muut tarjoilut ja materiaalin)

Enintään 14 osallistujaa.

Alustava ohjelma

klo 9:30 Tervetuloa, odotukset päivälle

klo 10:30 Eteisvärinä sairautena ja hoidon kulmakivet

klo 12:00 Lounas lähiravintolassa

klo 13:00 Kardiologin kyselytuokio etänä

klo 14:15 Iltapäiväkahvit

klo 14:30 Eteisvärinän omahoito ja sopeutuminen sairauteen

klo 15:30 Teemapäivä päättyy, kiitos osallistumisesta!

**ILMOITTAUDU
SYDÄNPIIRILLE
P. 02 279 0221 TAI
VARSINAIS-
SUOMI@SYDAN.FI**