



Tervetuloa mukaan!

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*

*Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke
Projektisuunnittelija
Väitöskirjatutkija, MA, BA Hons Silja McNamara
puh. 040 667 9783
silja.mcnamara@sydan.fi*

sydan.fi/varsinaissuomi



SYDÄNTUKITOIMINTA

Sydäntukipiste

Sydäntukipiste on tarkoitettu sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.

Sydäntukipisteeltä saat tietoa:

- Vertaistuesta
- Sydänliiton kursseista
- 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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



SYDÄNTUKITOIMINTA

Kiertävä Sydäntukipiste palvelee Vakka-Suomen, Loimaan ja Salon sairaalan sekä Mäntymäen Sydänpoliklinikalla. Kiertävän Sydäntukitoiminnan paikat ja ajankohdat:

Loimaan sairaalan Sydänpoliklinikka to 28.8, 25.9, 16.10, 27.11

Mäntymäen Sydänpoliklinikka Turussa ti 9.9, 21.10, 11.11, 9.12

Salon sairaalan Sydänpoliklinikka ma 25.8, 6.10, 3.11, 1.12

Vakka-Suomen sairaalan Sydänpoliklinikka to 14.8, 11.9, 9.10, 13.11

Kaso lisätietoja: sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava

Voidaan sopia myös henkilökohtainen tapaamisaika lähisairaaloihin.

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

sydan.fi/varsinaissuomi/sydantukitoiminta

Kiertävä Sydäntuki ja vertaistoiminta:

Merike Kujanen

puh. 040 835 5290

Sydäntukipiste:

Reea Vanhatalo

puh. 040 809 3713



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

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:

- **14.8. Kunnioittava kohtaaminen**
- **4.9. Sydänsairastuneen läheisen kokemusten jakamista**
- **2.10. Kokemuksia ravinnosta osana sairauden hoitoa**
- **6.11. Henkinen jaksaminen**
- **4.12. Jalkojen hyvinvointi –Jalkakylpysuolan tekoa**

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. Kokoon tuleminen
Tyks Sydänkeskuksen Sydäntukipisteellä, 3. krs, B-osan aula.

Tiistaina 30.9.2025 klo 16:15–17:45

Tilaisuudessa paikalla vertaistukihenkilöitä, Varhan
kokemusasiantuntija sekä Sydänkeskuksen klinisen
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 Sydänliiton 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 syksyllä 2025:

- Elämää Sydänsairauden kanssa, sydänkurssi vähävaraisille sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen
Ruissalon kylpylässä ti 2.9.-to 4.9.2025
- Elämää Sydänsairauden kanssa, kurssi työikäisille, sydänsairastuneille, Ruissalon kylpylässä pe 17.10.- su 19.10.2025
- Elämää Sydänsairauden kanssa, teemana mielen hyvinvointi, sydänsairastuneille, Ruissalon kylpylässä ti 18.11.- to 20.11.2025

Tarkemmat tiedot ja haku kursseille:

sydan.fi/kurssit

LIIKUNTARYHMÄT

**Liikkuen hyvää
sydämelle**

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

Sydänjumppa

Tiistaisin 2.9.2025-7.12.2025

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

Hinta 100€/15 krt.

Kehonhuolto ja liikkuvuus

Tiistaisin 2.9.2025-9.12.2025

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

Hinta 100€/15 krt.

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot

Keskiviikkoisin 13.8.-17.12.2025 klo 15-18, 3 eri ryhmää, vertaisohjaaja paikalla joka kerta. Sydänliiton jäsenille maksuton.

Vesijumppa Ruissalon Kylpylässä

Maanantaisin 1.9.-24.11.2025, ei jumppaa 15.9.2025

klo 15-15.45, fysioterapeuttien ohjaama, hinta 120€/12 krt.



SYDÄNLIITTO
Varsinais-Suomi

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.**

**Syksyllä 2025 mittauspäivänä toimii
keskiviikko, mittauksiin 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.**

KULTTUURISTA VIRKEYTTÄ JA VOIMAA -HANKE

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke syksy 2025

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Lehmusvalkamassa

maanantaisin 18.8., 25.8., 1.9. ja 8.9. klo.12.00-13.30, 10 osallistujaa.
Ilmoittautumiset: Lehmusvalkaman koordinaattoreiden infopiste
ma ja ke klo 10-15/ lehmusvalkamaturku@gmail.com

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Lähitorilla

keskiviikkoisin 24.9., 1.10., 8.10. ja 15.10. klo.10.00-11.30, 10 osallistujaa,
ilmoittautumiset: silja.mcnamara@sydan.fi

Kulttuurikurkistajat-ryhmä omaishoitajille

Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolla tiistaisin, 30.9., 7.10., 14.10. ja
21.10. klo.13.00-14.30, 10 osallistujaa,
ilmoittautumiset: silja.mcnamara@sydan.fi

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Uudenkaupungin kirjastolla

maanantaisin, 6.10., 13.10., 20.10. ja 27.10. klo.10.00-11.30,
10 osallistujaa,
ilmoittautumiset: lauri.seutu@uusikaupunki.fi

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Ruusukorttelissa

torstaisin 16.10., 23.10., 30.10. ja 6.11, 10 osallistujaa,
ilmoittautumiset: hanna-kaisa.rupponen@vanhustuki.fi

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Lehmusvalkamassa

maanantaisin 3.11., 10.11., 17.11. ja 24.11. klo.12.00-13.30,
10 osallistujaa,
ilmoittautumiset: Lehmusvalkaman koordinaattoreiden infopiste
ma ja ke klo 10-15/ lehmusvalkamaturku@gmail.com

TAPAHTUMIA

SEPELVALTIMOTAUTIIN SAIRASTUNEEN JA HÄNEN LÄHEISEN ENSITIETOPÄIVÄ

ENSITIETOPÄIVÄ ON TARKOITETTU ÄSKETTÄIN SEPELVALTIMOTAUTIIN SAIRASTUNEILLE
JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN.

Uusikaupunki: to 11.9.2025 klo 15–18:30

Vakka-Suomen sairaala, Koistisen kabinetti

Turku: ti 9.9.2025 klo 16–19:30

ti 2.12.2025 klo 13–16:30

Tyks T-sairaala, Haartman -sali
(Hämeentie 11, Turku)

Loimaa: to 16.10.2025 klo 15–18:30

Loimaan sairaalan ruokala

Salo: ma 3.11.2025 klo 15–18:30

Salon sairaalan auditorio

Ilmoittautumiset:

Yhteystiedot ja mahdolliset ruoka-aineallergiat
Sydänpiirille: varsinais-suomi@sydan.fi
tai puh. 022790221 ma, ke, to klo 10–15
Tilaisuus on maksuton.

Sydämellisesti tervetuloa!

Ohjelmassa asiantuntijaluennot:

Sepelvaltimotauti ja sen hoito, kardiologi

Sydänsairastuneen sosiaaliturva,
sosiaalityöntekijä

Sydänsairastuneen arkielämä,
sairaanhoitaja

Kahvitauko (kahvi/tee + sämpylä)

Vertaisen tarina

Sepelvaltimotauti ja liikunta, fysioterapeutti

Ruuan rooli sepelvaltimotaudin hoidossa,
ravitsemusterapeutti

TAPAHTUMIA

VERTAISTUELLINEN RYHMÄ SYDÄNSAIRAUDEN KOKENEILLE

to 24.9. klo 15 - n.18:30

**15:00 KAHVI JA SÄMPYLÄ
TUTUSTUMINEN**

TAIDEKORTTIEN AVULLA

**16:00 OMAN SISÄISEN
TAITELIJAN HERÄTTÄMINEN
TUNTEET VÄREIN**

**AKRYYLIVÄREILLÄ
18:00 PÄIVÄN PÄÄTÖS**

pe 25.9. klo 15- n. 18:30

**15:00 KAHVI JA SÄMPYLÄ
ALOITUS**

TAIDEKORTTIEN AVULLA

**16:00 OMAN ELÄMÄN KIRJAN
ETUSIVU**

**VIIVASTA MUOTOKUVA
18:00 PÄIVÄN PÄÄTÖS**

Luova Sydän

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 22.9.2025
varsinais-suomi@sydan.fi tai
p. 02 279 0221**

TAPAHTUMIA

Maailman Sydänpäivä ma 29.9.2025

Tule mukaan Maailman Sydänpäivän tapahtumaan Turun Linnanpuistoon (Satamakatu 7, Turku).

Ohjelmassa

- **Yhteistanssit linnanpuistossa klo 11-12**

Tanssitaan rennossa ilmapiirissä - et tarvitse aiempaa kokemusta

- **Opastettu kierros Turun linnassa klo 12-13 (ennakkoilmoittautuminen)**

Kiinnostava katsaus Turun linnan historiaan oppaan johdolla

- **Yhteinen lounashetki Juhana Herttuan kellarissa klo 13 alkaen**

Omakustanteinen ruokailu tarjoaa tilaisuuden jatkaa keskusteluja hyvässä seurassa

Ilmoittautumiset linnakierrokselle: varsinais-suomi@sydan.fi tai 02 279 0221

TAPAHTUMIA TYÖIKÄISILLE

Työikäisten kehomieli-ilta etänä ti.14.10. 18.00-19.00

Tervetuloa pysähtymään itsesi äärelle – juuri sellaisena kuin olet!

**Kehomieli-ilta etänä työikäisille –
lempeä hetki juuri sinulle!
Lokakuun pimeyteen valoa ja voimaa sisältäpäin**

**Tunnin mittaisessa etäillassa pääset
kuulostelemaan kehoasi, rentoutumaan ja
harjoittamaan tietoista läsnäoloa arjen keskellä.
Kehomieli-ilta tarjoaa
työikäisille mahdollisuuden:**

- vähentää stressiä
- kehittää hyvinvoinnin taitoja,
joita voit jatkossakin tehdä itsekseksi
- lisätä itsemyyötätuntoa
- syventää yhteyttä omaan kehoon ja mieleen

**Harjoitukset ovat lempeitä ja ohjattuja –
et tarvitse aiempaa kokemusta,
vain hetken itsellesi ja rauhallisen tilan.
Ilmoittautumiset: silja.mcnamara@sydan.fi**



Ilmoittautuminen Silja McNamara, silja.mcnamara@sydan.fi

**Ilta toteutetaan yhteistyössä
hankkeen kanssa**

TAPAHTUMIA

Sydäntuki lähellesi-teemailta

Miksi käyttää sydänlääkkeitä?

Tiistaina 28.10.2025 klo 16.00–17.45

klo 16.00–16.45 Onnistunut lääkehoito,
kardiologi Pekka Porela

klo 16.45–17.00 Vertaisen tarina

klo 17.00–17.15 Kahvitarjoilu

klo 17.15–17.45 Faktoja lääkeshoidosta,
farmaseutti Hanna Tast

Tyksen T-sairaalan Haartman salissa tai etänä Teams
sovelluksella.

Lisätiedot:

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

Ilmoittaudu tilaisuuteen QR koodilla:
tai [tästä linkistä](#)



TAPAHTUMIA



PERINTEINEN SYKSYN TYÖIKÄISTEN SYDÄNRISTEILY TULOSSA PE 14.- LA 15.11.2025

iltalähtö Turusta, Silja Baltic Princess

Varaa päivät kalenterista.

**Ohjelmassa mm. asiantuntijaluentoja, keskustelua,
mukavaa yhdessäoloa ja vertaistukea
Ohjelma ja hinnat julkaistaan elo-syyskuussa 2025!**

Lisätietoja: varsinais-suomi@sydan.fi tai 02 279 0221

TAPAHTUMIA

Elämää eteisvärinän kanssa -teemapäivä ti 25.11.2025 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**

**Seuraa meitä somessa, jotta pysyt
ajan tasalla toiminnastamme!**



Instagram

@varsinaissuomensydanpiiri



Facebook

Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry



YouTube

@varsinais-suomensydanpiiri3816

YouTubesta löydät hyödyllisiä verkkoluentoja!



SYDÄNLIITTO
Varsinais-Suomi