



SYDÄNLIITTO
Varsinais-Suomi



Tervetuloa mukaan!

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

*Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku
Sisäänkäynti Käsimyyläiskadun 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 kurseista
- Sydänjärjestön toiminnasta
- Arjesta sydänsairauden kanssa

Sydäntukipiste on avoinna:

maanantai - torstai klo 10-15

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



Sydäntukipiste 

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 15.1, 12.2, 5.3, 9.4, 28.5

Mäntymäen Sydänpoliklinikka Turussa ti 13.1, 24.2, 24.3, 12.5, 16.6

Salon sairaalan Sydänpoliklinikka ke 21.1, 4.2, 4.3, 29.4, 10.6

Vakka-Suomen sairaalan Sydänpoliklinikka to 29.1, 26.2, 12.3, 30.4, 11.6

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:

- **to 5.2.26 Sydänsairauden omahoitoon sitoutuminen**
- **to 5.3.26 Mielenrauhaa yksinkertaisen neurograafisen piirroksen avulla**
- **to 9.4.26 Elämää eteisvärinän kanssa**
- **to 7.5.26 Sydänsairastuneen läheisen kokemusten jakamista**
- **to 4.6.26 Työikäisten kävelytreffit Huom! klo 17–18:30**

Tilaisuudet järjestetään kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 16:15–17:45 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

Vertaistuellinen ilta järjestetään Tyksin T-sairaalassa.
Kokoontuminen Tyks Sydänkeskuksessa Sydäntukipisteellä (3. krs, B-osan aula).

Onko sinulla tahdistin - tai oletko menossa tahdistimen asennukseen?
Tule mukaan vertaistuelliseen iltaan ti 31.3.2026 klo 16-17:30

Tilaisuudessa:

- Keskustelua vertaistukihenkilöiden ja kokemusasiantuntijan kanssa arjesta tahdistimen kanssa
- Mahdollisuus kysyä mieltäsi askarruttavia kysymyksiä
- Jaettua kokemusta, tukea ja ymmärrystä
- Paikalla myös Sydänkeskuksen kliinisen hoitotyön asiantuntija Sari Paavilainen ja Sydäntukipisteen työntekijä 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.

Kurssilla saat tukea sydänsairauden kanssa elämiseen ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden kanssa. Sydänliiton kurssit ovat tarkoitettu niille, jotka eivät ole aiemmin niihin osallistuneet. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, yöpyminen 2hh huoneissa. Hae kursseille kuukausi ennen kurssin ajankohtaa.

Kurssit Varsinais-Suomessa keväällä 2026:

- Elämää sydänsairauden kanssa, sepelvaltimotautiin sairastuneille ja heidän läheisille Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa ti 17.3.- to 19.3.2026
- Sydänkurssi vähävaraisille sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen Salon Lehmirannassa ke 22.4.- pe 24.4.2026
- Elämää sydänsairauden kanssa teemana liikkuminen, sydänsairastuneille Ruissalon Kylpylässä ti 2.6.-to 4.6.2026

Tarkemmat tiedot ja haku kursseille:

sydan.fi/kurssit

Lisätiedot: merike.kujanen@sydan.fi

LIIKUNTARYHMÄT



Sydänjumppa tiistaisin 13.1.-21.4.2026 klo 16-17

Sisältö: Tehokasta lihasvoimaharjoittelua oman kehon painolla
Paikka: Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantie 43)
ohjaajana sydänfysioterapeutti Mariitta Vaara. Hinta 100€/15 krt.

Kehonhuolto ja liikkuvuus tiistaisin 13.1.-21.4.2026 klo 17-18

Sisältö: Tehokasta lihasvoimaharjoittelua oman kehon painolla
Paikka: Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantien 43)
ohjaajana fysioterapeutti Sari Kankare. Hinta 100€/15 krt.
Tai molemmat tiistain jumpparyhmät 150€/15krt.

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot keskiviikkoisin 14.1.-27.5.2026

3 eri ryhmää klo 15-16, 16-17 ja 17-18, vertaisohjaaja paikalla joka kerta.
Vain Sydänliiton jäsenille ja heille maksuton.

Vesijumppa Ruissalon Kylpylässä (ryhmä täynnä)

Maanantaisin 26.1- 20.4.26, ei tuntia 6.4
klo 15-15.45, kylpylän fysioterapeuttien ohjaama, hinta 120€/12 krt.

Sydänliiton jäsenkortilla etuna Holiday Club Caribiassa 10 krt vesijumppa tai kuntosalin käyttö 50€, 8€ korttimaksu sekä kylpylän käyttö -15% normihinnasta. Lisäksi Ruissalon Kylpylän allasosaston käyttö -30 % normaalihinnasta (alennus hinnat eivät ole voimassa loma-aikoina, pyhä- tai aattopäivinä).

**Ilmoittautuminen,
lisätiedot:**
merike.kujanen@
sydan.fi tai
p. 0408355290

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)**

**VARAA AIKA:
VARSINAIS-SUOMI@SYDAN.FI
P. 02 279 0221**

**Tiedustele
vapaita aikoja
ja lisätietoja
Sydänpiiriltä.**

TAPAHTUMIA

Yhdessä hyvää - Ystävänäpäivän tapahtuma pe 13.2.2026 klo 10-13

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan Sydänpiirin ja Turun seudun sydänyhdistyksen toimintaan!

Osoitteessa: Eerikinkatu 27 A 2. krs, käynti Käsimylyläiskadun puolelta.

TAPAHTUMAN TEEMANA KOLESTEROLI

- Sydänliiton verkkoluennon (ensiesitys ollut 10.2) katselutilaisuus + keskustelua aiheesta "Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista" klo 12-13
- Tietopisteet sydänterveellisestä ravitsemuksesta
- Kokonaiskolesterolin mittausta maksutta
- Vertaistukihenkilöt tavattavissa
- Myynnissä kädentaitokerhon tuotteita
- Kulttuurikurkistus luovaan tekemiseen klo 10-12
- Mukavaa yhdessäoloa ja kahvitarjoilu



TAPAHTUMIA



Sydänliitto Varsinais-Suomi 70 vuotta – Juhlasydänpurjehdus BALTIC PRINCESS 15.-16.4.2026

Varaa päivät kalenterista!

Luvassa

- asiantuntijaluentoja ja minimessut
- mukavaa yhdessäoloa

Risteilyn ohjelma ja hinnat julkaistaan alkuvuodesta 2026

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

KULTTUURISTA VIRKEYTTÄ JA VOIMAA -HANKE

**TULOSSA TARKEMMAT TIEDOT
KEVÄÄN 2026 RYHMISTÄ PIAN**

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