



**SYDÄNLIITTO**  
Varsinais-Suomi



**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**



## SYDÄNTUKITOIMINTA

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

**Loimaan sairaalan Sydänpoliklinikka** to 15.1, 29.1, 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 12.2, 26.2, 12.3, 30.4, 11.6

Kaso lisätietoja: [sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava](https://sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava)

ja varmista ajankohta Merike Kujaselta, voidaan sopia myös henkilökohtainen ohjausaika.

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

[sydan.fi/varsinaissuomi/sydantukitoiminta](https://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](https://sydan.fi/vertaistukihaku)



Tapaamiset

Kohtaa vertaistukihenkilö kasvotusten.  
Etsi sinulle sopiva tukihenkilö  
[sydan.fi/vertaistukihaku](https://sydan.fi/vertaistukihaku)



Lähiryhmät

Kohtaa muita samankaltaista kokeneita  
Sydänjärjestön tapahtumissa ja ryhmissä.  
Löydä itsellesi sopivat  
toiminnot [sydan.fi/tapahtumakalenteri](https://sydan.fi/tapahtumakalenteri)



Facebook

Lue ja jaa kokemuksia sydänsairastuneille  
ja heidän läheisilleen tarkoitetuissa  
Facebook-ryhmissä. Tietoa ryhmistä  
[sydan.fi/vertaistuki](https://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!**

## 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 Käsityöläiskadun 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



## SYDÄNTUKI LÄHELLESI TEEMAILTA



### Tervetuloa Sydäntuki lähellesi -teemailtaan

to 26.2.26 klo 16-18:15

Tyks T-sairaala Haartman-sali

### Sydämen vajaatoiminta

---

#### Ohjelma:

Klo 16.00 Sydämen vajaatoiminta,  
kardiologi Joonas Ottela

Klo 16.45 Vertaisen tarina

klo 17.00 Kahvitarjoilu

Klo 17.15 Sydämen vajaatoiminnan omahoito,  
sairaanhoitaja Jasmin Malmberg

Klo 17:45 Sydämen vajaatoiminta ja liikunta,  
fysioterapeutti Jenna Kukkonen

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:  
varsinais-suomi@sydan.fi,  
puh. 02 2790221 (ma, ke, to klo 10-15)

---

Ilmoittaudu mukaan tästä **linkistä.**

## LUOVA SYDÄN -VERTAISTUELLINEN RYHMÄ

### **LUOVA SYDÄN** *vertaistueellinen ryhmä sydänsairastuneille*

**to 12.3. klo 15 - n.18:30**

**15:00 Kahvi ja sämpylä  
tutustuminen taidekorttien  
avulla**

**16:00 Oman sisäisen  
taitelijan herättäminen  
Kivien maalausta**

**18:00 Päivän päätös**

**pe 13.3. 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**

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

***"Löydä sisäinen taiteilijasi"***

**Ryhmänohjaajina Sydänliiton  
vertaistukihenkilöt  
Kirsi Salmivalli ja Anne Seppälä**

**Paikka: Sydänpiirin toimistolla  
(Eerikinkatu 27 A Turku)**

**Maksuton osallistujille, max.  
12 osallistujaa**

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot  
[varsinais-suomi@sydan.fi](mailto:varsinais-suomi@sydan.fi)/  
p. 02 279 0221 (ma, ke, to klo 10-15)**

## VERTAISTUKI-ILTA TYKS SYDÄNKESKUS

### Elämää tahdistimen kanssa - vertaistuellinen ilta

Vertaistuellinen ilta järjestetään Tyksin T-sairaалassa.  
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 klinisen 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](mailto: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 kurssille voit hakea ilman B-lausuntoa ja jos et ole aiemmin Sydänliiton kurssille osallistunut. Osallistuminen on maksutonta, 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](https://sydan.fi/kurssit)**

Lisätiedot: merike.kujanen@sydan.fi

## LIIKUNTARYHMÄT



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

### **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).

## TERVEYSMITTAUKSET

### TUNNE ARVOSI - MITTAUTA NE SÄÄNNÖLLISESTI

|                     |                                             |     |
|---------------------|---------------------------------------------|-----|
| <b>Jäsenhinnat:</b> | 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



### **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](mailto: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