



Tervetuloa mukaan!

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

*Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku
Sisäänkäynti Käsimyöläiskadun 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, 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

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

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!

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 Käsimyöläiskadun 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/
p. 02 279 0221 (ma, ke, to klo 10-15)**

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 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

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



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



Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuurin tekemisellä ja kokemisella. Kohderyhmänä ovat muutostilanteen elämässään kohdanneet yli 75-vuotiaat henkilöt ja ikääntyneet omaishoitajat.

Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja se on osa Ikävoimaa-ohjelmaa ja toteutetaan yhdessä Sydänliitto Satakunnan kanssa 2025-2027.

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa toiminnan sisältönä ovat mm. Kulttuurikurkistus -ryhmätoiminta.

Ryhmissä teemme erilaisia matalan kynnyksen taide- ja kulttuuriharjoitteita.

Ryhmän teemoina voivat olla mm. sanataide, musiikki, maalaus, muistojen matkalaukku, vanhat valokuvat taikka tanssitaide.

Tarkemmat tiedot Kulttuurikurkistus-ryhmien ja tapahtumien ajankohdista hankkeen sivuilta täältä.

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