

Varsinais-Suomen sydänpiiri tarjoaa yhdessä alueemme yhdistysten kanssa tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Vertaistukea sydänsairastuneille ja heidän läheisille

Vertaistuki-illat klo: 16:15–17:45 Sydänpiirin toimistolla kerran kk:ssa torstaisin sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen. Kahvitarjoilu, ilmoittautumista ei vaadita.. Vertaistukihenkilöt ohjaavat iltoja vaihtuvien teemojen avulla:

- **To 3.9.** arki sydänsairauden kanssa
- **To 1.10.** elämää eteisvärinän kanssa
- **To 5.11.** maallikkoelvytys ja sydäniskuri-infoa sekä kokemusten jakoa
- **To 3.12.** jalkojen hyvinvointi – jalkakylpysuolan tekoa

**Sydänpiirin
toimisto
Eerikinkatu 27 A,
2krs, Turku**

Sydäntukitoimintaa

Sydänsairastuneille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille. Tule keskustelemaan vertaistuesta, sydänjärjestöjen toiminnasta sekä muista mieltä askarruttavista sydänasioista

- Palvelee Tyks T-sairaалassa, 3krs., B-osan aulassa ma-to klo 10:00–15:00.
- Varaamalla ajan etukäteen varmistat, että tavoitat Sydäntukipisteen työntekijän varmasti, **p. 040 809 3713 tai reea.vanhatalo@sydan.fi**

Muut vertaistukiryhmät ja vertaistuelliset teemapäivät

- **To 22.10.2026 klo 15–17:30 Luova Sydän –vertaistuellinen ryhmä** sydänsairauden kokeneille Sydänpiirin toimistolla. Tule vahvistamaan mielen voimavaroja tutustumalla neurograafisen piirroksen tekoon. Ilmoittautuminen V-S sydänpiirille.
- **Ti 3.11. klo 16–17:30 Elämää tahdistimen kanssa – vertaistuellinen ilta** järjestetään Tyks T-sairaалassa, ilmoittautuminen: Reea Vanhatalo, p. 0408093713, reea.vanhatalo@sydan.fi
- **Pe 4.12.2026 klo 9:30–14:30 Elämää eteisvärinän kanssa vertaistuellinen teemapäivä.** Sydänpiirin toimistolla, hinta 20 euroa (sisältää ohjelman, materiaalin ja lounaan).

Maailman sydänpäivän avoin yleisöluento verenpaineesta

- **ti 29.9.2026 klo 17** Sydänpiirin toimistolla, luennoitsijana professori h.c. Ilkka Kantola, mahdollisuus RR mittaukseen, ilmoittautuminen V-S Sydänpiirille.

Ilmoittaudu

Sydäntuki lähellesi –teemailtaan

Sydäntuki lähellesi –teemailta

- **2.11.2026 klo 16–17 Sydämen kuvantamistutkimukset – mitä näillä tutkitaan ja selvitetään, sekä miten ne ohjaavat hoitoa –** luennoitsijana kardiologian professori Antti Saraste.
- Tyksin T-sairaalan Haartman –salissa. Mahdollisuus osallistua etäyhteydellä. Kaikille avoin ja maksuton.



Yhteystiedot:

Seuraa meitä
Facebookissa ja Instagramissa!

 **02 279 0221**  **sydan.fi/varsinaissuomi**

 **varsinais-suomi@sydan.fi**

 **Eerikinkatu 27 A, 2krs, 20100 TURKU**

 **Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry**

 **varsinaissuomensydanpiiri**

Liikkuen hyvää sydämelle -ryhmät

Sydänjumppa, Turun ammatti-instituutin liikuntasali, Uudenmaan tie 43

- torstaisin klo 16–17, to 3.9. alkaen, viimeinen kerta 10.12.2026
- ohjaajana sydämfysioterapeutti Mariitta Vaara
- 100€/15krt (molemmat ryhmät 150€)

Kehonhuolto ja liikkuvuus, Mikaelin koulun liikuntasali, Koulukatu 8

- tiistaisin klo 17–18, ti 1.9. alkaen, viimeinen kerta 8.12.2026
- ohjaajana getriatrinen fysioterapeutti Sari Kankare
- 100€/15krt (molemmat ryhmät 150€)

Ruissalon vesijumppa, Ruissalon kylpylässä

- maanantaisin klo 15–15:45, ma 7.9. alkaen, viimeinen kerta 23.11.2026
- ohjaajina toimii vaihtuvat fysioterapeutit
- 120€/12krt, (Ryhmä täynnä, varalle voi ilmoittautua)

Lisätiedot:
varsinais-
suomi@sydan.fi
tai
puh. 022790221

Ensitetopäivät

Sepelvaltimotautiin sairastuneen ja hänen läheisen ensitetopäivä

- Uusikaupunki: **to 3.9.2026 klo 15–18:30**
Vakka-Suomen sairaala, Koistisen kabinetti
- Turku: ti 22.9.2026 klo 16–19:30 ti 1.12.2026 klo 13–16:30
Tyks T-sairaala, Haartman-sali (Hämeentie 11, Turku)
- Salo: ke 28.10.2026 klo 14:30–18:00 Salon Sairaalan auditorio
- Verkkotilaisuus: ti 10.11.2026 klo 16–19:30



Ilmoittaudu
ensitetopäiviin

Eteisvärinään sairastuneen ja hänen läheisen ensitetopäivä

- Turku: ma 5.10.2026 klo 13–15:30
Tyks T-sairaala, Haartman-sali (Hämeentie 11, Turku)
- Verkkotilaisuus: ti 24.11.2026 klo 15–17:30

Sydänliiton kurssit

Kurssilla saat tukea sydänsairauden kanssa elämiseen ja pääset jakamaan kokemuksia toisten sydänsairastuneiden kesken. Kurssit ovat maksuttomia, yöpyminen 2hh huoneissa.

- **Elämää sydänsairauden kanssa** – kurssi työikäisille sydänsairastuneille ja heidän läheisille Ruissalon Kylpylässä pe 9.10– su 11.10.
- **Elämää sydänsairauden kanssa – tunne itsesi ja voi hyvin**, sydänsairastuneille Ruissalon Kylpylässä ke 11.11– pe 13.11.

Hae mukaan
Sydänliiton kursseille:
sydan.fi/kurssit

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuurin tekemisellä ja kokemisella.

- **Salon Ruususet- ryhmä 27.8.** klo 13.00–15.00, Sinisessä Talossa Taito-keskuksessa Rummunlyöjänkatu 2, 24100 Salo
- **Kulttuurikurkistus-ryhmä Maarian kylätalolla** 10.9., 17.9., 24.9. ja 1.10.
Maarian Kylätalo, Arkeologinkatu 4, 20460 Turku, Bussit 22 ja 22A, Merovinkikadun pysäkki
- **Kulttuurikurkistus: luova liike ja tanssi vierailee** 16.9. klo 14 Kulttuurikammarissa Paimion Iskun Talolla, Iskun Talo, Seuratie 3, 21530 Paimio
- **Hannuniitun ikääntyneiden kerho Annantupa** 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. klo 11.00 –13.00
Hannunniitun seurakuntatalo, Virvuntie 2, 20540 Turku
- **Kulttuurikurkistus Varikko-toiminnassa** ti 27.10., 10.11. ja 17.11. klo. 12.30 alkaen, Varissuon kirkolla. Kousankatu 6, 20610 Turku

Lisätietoja ryhmistä: silja.mcnamara@sydan.fi 040 667 9783/ hankesuunnittelija

