

SYDÄNPURJEHDUS BALTIC PRINCESS 9.-10.4.2025

KESKIVIikko 9.4. (kellonajat ovat Suomen aikaa)

17.00–18.00	Lippujen jako terminaalisissa	
20.15	Laiva lähtee Turusta	
STARLIGHT (kansi 6-7)		
18.30–19.00	Tervetuloa	Juhani Airaksinen, pj V-S Sydänpiiri
	Sydänliiton terveiset – Sydänliitto 70 -vuotta	Marjaana Lahti-Koski, pääsihteeri Sydänliitto
	Kulttuurista virkeyttä ja voimaa Vinkkejä sydänterveyteen esillä mm. uudet ravitsemussuositukset, Cardiosignal, kulttuurikurkistus	Sydänpiirit Kaikki halukkaat Sydänpurjehtijat
KOKOUSTILAT (kansi 5) (19.15–20.45)		
	V-S ja Satakunnan sydänpiirien vertaileva selvitystyö jatkot	Sydänpiirien hallitukset ja tj:t
	Mitä kuuluu vertaistukihenkilö?	Sydänpiirien vertaistukihenkilöt

TORSTAI 10.4.

6.30–	<i>AAMIAINEN (kansi 7)</i>	
STARLIGHT (kansi 6-7)	LUENNOT	Puheenjohtajana Hanna Järvinen
10.00–10.45	Miksi kannattaa syödä terveellisesti? - Emme ole sitä mitä syömme vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömme!	Pentti Huovinen, professori
10.45–11.00	Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle	Merike Kujanen sh, TtM, Varsinais-Suomen Sydänpiiri
11.00–11.45	Nykyaikainen kuvantaminen paljastaa sydämen salat	Antti Saraste, professori
11.45–12.15	<i>TAUKO</i>	
12.15–13.00	Miksi syödä sydänlääkkeitä?	Juhani Airaksinen, professori
13–13.30	Kuulijoiden kysymykset, paneeli	Luennoitsijat, puheenjohtaja Hanna Järvinen
14.00–15.30	BUFFET –LOUNAS (kansi 7)	
19.15	Laiva saapuu Turkuun	

Hinta/hlö, kun hytissä	1 hlö	2 hlöä	3 hlöä	4 hlöä
DeLuxe	250 €	180 €	sisältää erikoisaamiaisen, huom. hyttejä rajoitetusti	
A-Premium	150 €	110 €		
A-hytti	125 €	100 €	95 €	90 €
B-hytti	110 €	90 €		

HUOM! hinnat + 20 € ei jäsenille

Hintaan sisältyy yhden henkilön miniristeily Turku-Tukholma-Turku, tervetuliaismalja, meriaamiainen, buffetlounas ja ohjelma. Hintoihin sisältyy polttoaine- ja päästölisiä 15,20 €/hlö. Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään 11.3.2025 p. 02 279 0221 tai varsinais-suomi@sydan.fi. Maksut viimeistään 31.3.2025 Varsinais-Suomen Sydänpiirin tilille FI27 5710 0420 2019 31, viitenumero 2503.