



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY



Tervetuloa mukaan Työikäisten Sydänristeilylle!

14.-15.11.2025 Tallink Silja, Baltic Princess, Turku

OHJELMA

Pe 14.11.2025

Luentojen aikataulut ovat suuntaa antavat.
Pidätämme oikeudet muutoksiin.
Kellonajat ovat Suomen ajassa.

- klo 19.00 Lippujen jako terminaalissa
klo 20.15 Laiva lähtee
klo 20.15–21.00 Tervetulotilaisuus/ kokoustilat, kansi 5

La 15.11.2025

- klo 6.00– Meriaamiainen, kansi 7
klo 10.00 Aloituspöytä, Kokoustilat, kansi 7
klo 10.15–10.45 Miten voin vaikuttaa sydänriskeihini?
em.prof Juhani Airaksinen
klo 10.45–11.15 Miksi sydänlääkkeitäni vaihdetaan?
Pekka Porela, dosentti, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri
klo 11.15–11.45 Kahvitauko
klo 11.45–12.45 Stressi ja sydän -Keinoja parempaan jaksamiseen,
Elina Santala, Psyk.sh. TtM
klo 12.45–13.45 Kysy asiantuntijalta, Juhani Airaksinen, Pekka Porela ja Elina
Santala
klo 14.00 Ruokailu / Buffet joululounas
klo 19.15 Laiva saapuu satamaan

<u>Hinta €/ hlö, kun hytissä on</u>	<u>1hlö</u>	<u>2hlö</u>	<u>3hlö</u>	<u>4hlö</u>
A -Premium	185	135		
A -hytti	180	130	110	100
B -hytti	150	110	100	

Hintaan sisältyy yhden henkilön risteily Turku-Tukholma-Turku, meriaamiainen,
buffet -lounas sekä ohjelma.

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään 24.10.2025
varsinais-suomi@sydan.fi tai 02 2790221