

Ylämaa

Sydäntuki-toiminta, kevät 2024



Tukea, toimintaa ja tietoa

Sydänjaostot ja sydän- sekä diabetesyhdistykset toimivat, jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin. Tervetuloa!

Tähän esitteeseen on koottu keskeisimpiä toimintoja, kuten ryhmiä, kerhoja ja muita kokoontumisia.



Tervetuloa mukaan!

Kutsu mukaan myös ystäväsi, naapurisi tai muu henkilö, joka voisi olla kiinnostunut tällaisesta toiminnasta!

YLÄMAA, Sydänkerho Marttala, Ylämaantie 3003
maanantai 8.1., 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. klo 13.30-15.
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552



Uni ja unettomuus -luennot

Aivot ja uni. Tule kuulemaan miten ja missä uni syntyy ja mitä merkitystä riittäväällä nukkumisella on aivojen hyvinvointiin.

to 8.2. klo 16.30 **Lappeenranta**, pääkirjaston monitoimisalilla Olli, IsoKristiina.

Luennoitsijana Tuija Halko-Liukkonen, neurologinen sh, EKHVA
Yhteistyössä Etelä-Karjalan hyvinvointialue ja Etelä-Karjalan Muistiluotsi

Sydänliiton verkkoluennot keväällä 2024

Luennot alkavat aina klo 18 ja kestävät aiheesta riippuen 30-60 min. Ilmoittautumislinkit luennoille aukeavat lähempänä ajankohtaa www.sydan.fi/verkkoluennot . Luentoja voi seurata kotoa käsin ja ne tallennetaan, joten ovat kuunneltavissa myös jälkikäteen.

- 16.1. Rasvan laatu kohdalleen – miksi ja miten?
- 12.3. Miten siirtyä kasvispainotteisempaan ruokaan?
- 14.5. Liikkuen hyvää sydämelle -miten se onnistuu?

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: etelakarjala@sydan.fi tai puh. 044 311 1554

Sydänliitto järjestää Sydänkursseja vastasairastuneille

Kurssien tavoitteena on auttaa osallistujia sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen sairastumisen jälkeen, saada tietoa ja vertaistukea sairauteen sopeutumisessa. Kurssille valitaan sydänsairautta (sepelvaltimotauti, läppävika, rytmihäiriö, vajaatoiminta) sairastavia henkilöitä, jotka aiemmin eivät ole olleet vastaavilla kursseilla. Kurssit ovat maksuttomia.

Kurssit ja hakuohje löytyy www.sydan.fi -> apua ja tukea -> kuntoutus

Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi

Etelä-Karjalan Sydänalue

Etelä-Karjalan Sydänalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydänalueeseen kuuluu 7 paikallista Sydänjaostoa ja 4 Sydänyhdistystä, joissa on yhteensä noin 2200 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveyden edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Sydänalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta (www.sydan.fi) tai soittamalla Sydänalueen toimistoon puh. 044 311 1554. Jäsenyydellä saa neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden sekä muita jäsenetuja sydan.fi/sydanliitto/jasenedut. Jäsenmaksu on 18-22 € ja perhejäsen 12-16 €.

www.sydan.fi/etelakarjala -nettisivuilla on lisätietoja tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Sydänalue tiedottaa myös Facebook-sivuilla <https://www.facebook.com/etelakarjalansydan>



**ETELÄ-KARJALAN
SYDÄNALUE RY**

Diabetesyhdistykset

Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry sekä Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry ovat Suomen Diabetesliiton jäsenyhdistyksiä. Lappeenrannan yhdistyksellä on jäseniä noin 760 ja Imatran yhdistyksellä noin 430. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla (diabetes.fi) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen yhdistykseen. Jäsenmaksu on Lappeenrannan Diabetesyhdistyksellä 17 € ja Imatran Diabetesyhdistyksellä 16 €. Jäsenyydellä saa Diabetesliiton valtakunnallisia jäsenetuja sekä paikallisten yhdistysten sopima jäsenetuja. Paikallisten yhdistysten yhteystiedot löytyvät tämän toiminta-esityksen viimeiseltä sivulta.

Diabetesliiton kurssveja löytyy www.diabetes.fi/kurssit



**Lappeenrannan Seudun
Diabetesyhdistys**



**Imatran Seudun
Diabetesyhdistys**

Etelä-Karjalan Sydänalue ry

Valtakatu 64
53100 Lappeenranta
puh. 044 311 1554
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala
www.facebook.com/etelakarjalansydan

toiminnanjohtaja
Heli Heimala puh. 044 311 1553
heli.heimala@sydan.fi

vertaistoiminta
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552
salla.mielonen-pakkanen@sydan.fi

Ylämaan Sydänjaosto
Eila Peräkylä puh. 050 533 3917
ylamaa@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa



Paikalliset Diabetesyhdistykset

Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry
www.diabetesimatra.com
pj. Tuula Uimonen puh. 045 232 1565
tuulauimonen000@gmail.com



Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry
www.lappeenrannandiabetes.com
pj. Markku Vuorenmaa puh. 044 241 9174
siht. Tarja Lindh puh. 040 354 8520
lappeenrannandiabetes@gmail.com

AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet Sydänalueen ja Muistiluotsin toimistolla

Valtakatu 64, Lappeenranta
perjantai 15.3.2024 klo 9-11 ja perjantai 17.5. klo 9-11
Toiminnan esittelyä, kahvitarjoilu, muu ohjelma tarkentuu lähempänä.
Tervetuloa tutustumaan toimintaan!