

# **Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminta**



**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!

# **SYDÄNTUKI-TOIMINNAN KAIKILLE AVOIMIA RYHMIÄ:**

## **KOKOONTUMISET SYDÄNALUEEN TOIMISTOLLA, Valtakatu 64, Lappeenranta**

### **ARJEN VALINTOJA -KERHO**

tiistai 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 10-11.30. Riitta Partanen puh. 045 806 1866

### **KÄSITYÖKERHO**

parillisen viikon maanantai 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 10-12  
Tarja Lindh puh. 040 354 8520

### **YHTEISLAULURYHMÄ**

torstai 12.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 14.30-15.30  
laulattajina Timo Mattila + Kari Lehtonen. Lisätietoja puh. 044 311 1554

### **NEULOTAAN JA NAUTITAAN -KERHO**

maanantai 16.9., 14.10., 11.11. ja 2.12. syksyn kokoontumispaikkana Marttala,  
Valtakatu 45, LPR klo 9.30-12. Liisa Karjalainen puh. 050 340 6063

### **SYDÄNKERHO**

tiistai 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 12-13.30  
Tarja Lindh puh. 040 354 8520 ja Hannele Lankinen puh. 050 536 1766

### **TAHDISTINKERHO**

torstai 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. klo 9.30-11. Anita Nieminen puh. 045 120 8548

### **TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO diabetes**

torstai 26.9., 31.10. ja 28.11. klo 9.30-11. Arja Räsänen puh. 040 835 7871

### **UKKOKAHVILA**

maanantai 26.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 13-14.30  
Reijo Hirvonen puh. 040 701 7374

### **VERTAISTUKIRYHMÄ RYTMIHÄIRIÖITÄ POTEVILLE**

torstai 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. klo 13-14.30  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

## **TYÖIKÄISTEN KESKUSTELUHETKET:**

### **TYÖIKÄISTEN SYDÄNILTA**

tiistai 10.9., 8.10., 12.11. ja 3.12. klo 16.30-18  
Hannele Lankinen puh. 050 536 1766



## **MUUALLA KOKOONTUVIA RYHMIÄ:**

**LAURITSALAN SYDÄNKERHO**, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1  
keskiviikko 11.9., 16.10., 13.11. ja 18.12. klo 13-14.30. Sinikka Kelaranta puh. 045 352 6915

**SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO**, Sammonlahden srk takkahuone  
maanantai 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 14-15. Lisätietoja puh. 044 311 1554

**YLÄMAA, Sydänkerho** Marttala, Ylämaantie 3003  
maanantai 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 13.30-15  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**JOUTSENO, Sydänkerho**, Joutseno-talo, Kesolantie 1  
kk viimeinen torstai 26.9., 31.10. ja 28.11. klo 13-14.30  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**IMATRA, Sydänkerho** Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2  
tiistai 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 13.30-15. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**IMATRA, Tahdistinkerho**, Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2  
tiistai 24.9., 29.10 ja 26.11. klo 13.30-15. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**IMATRA, Yhteislauluryhmä**, Kulttuuritalo Virta, taiteilijalämpö, Virastokatu 1  
maanantai 16.9., 14.10., 18.11. ja 16.12. klo 12-14. Merja Purovaara puh. 040 832 0230

**IMATRA, Diabetesyhdistyksen kerhoilta**, Kipinässä Tainionkoskentie 10  
maanantai 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 16. Lisätietoja Tuula Uimonen puh. 045 232 1565  
Parikkalan Arjen Olohuone 18.9., 16.10. ja 13.11. Saaren Arjen Olohuone 23.10. ja 13.11.

**SIMPELE, Diabetesyhdistyksen Simpeleen vertaistukikerho** Ethel Hammarbergin toimistolla  
Roihankatu 4. Torstai 20.9., 18.10, 15.11. ja 13.12. klo 13. Lisätietoa Ethel puh. 050 501 2222

**SIMPELE, Sydänkerho** Sopukassa, Roihankatu 1  
tiistai 10.9., 15.10. ja 12.11. klo 13-14.30. Tuula Kurkela puh. 040 513 8933

**SIMPELE, Käsityö ja keskustelupiiri**, Sopukassa, Roihankatu 1  
tiistai 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 13-14.30. Tuula Kurkela puh. 040 513 8933

**PARIKKALA, Sydänkerho**  
keskiviikko 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12. klo 10-12, Parikkalan Arjen Olohuone Kirnu, Parikkalantie 24  
keskiviikko 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12. klo 13.30-15, Saaren paikka vielä auki  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**RUOKOLAHTI, Sydänkerho** Koivurannan kerhohuone, Virastotie 4  
tiistai 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 14, kahvit klo 13.30. Vilho Peltola puh. 050 364 9390

**RUOKOLAHTI, Pelikerho** (mm. Skip-Bo, Yatzy), Koivurannan kerhohuone, Virastotie 4  
tiistai 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. klo 13.30-16. Vilho Peltola puh. 050 364 9390

**LEMI, Sydänkerho** Lemin asukastila, Urheilutie 2  
kk viimeinen maanantai 26.8., 30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12. klo 14-15.30  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**TAIPALSAARI, Sydänkerho** Kunnantalon kokoustila MESSI, Kellomäentie 1

keskiviikko 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**SAIMAANHARJU, Terveysvalinnat-kerho** Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14

tiistai 17.9., 22.10., 19.11. ja 17.12. klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**LUUMÄKI, Sydänkerho** Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7

keskiviikko 25.9., 23.10., 27.11 ja 11.12. klo 13.30-15. Anita Laapas puh. 050 494 6284

**LUUMÄKI, Jurvalan Juttutupa**, Toukolan Marttala, Suoanttilantie 2

torstai 29.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. klo 13-15

Arja Pesari puh. 050 537 0118, yhteistyössä Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen kanssa

Etelä-Karjalan Muistiluotsin **Muistitreenit** 29.8., 26.9., 24.10. ja 21.11. klo 13-14

**LUUMÄKI, Yhteislauluryhmä**, Vallikoti, Patteritie 5

tiistai 22.10., 26.11 ja 10.12 klo 13. Lisätietoja Anita Laapas puh. 050 494 6284

**LUUMÄKI, Ikäkahvila**, Patteritie 10

perjantaisin 13.9. alkaen klo 10-11.30. Lisätietoja Maj-Britt Puranen

puh. 050 544 7761. Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä

**SAVITAIPALE, Sydänkerho** Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2

maanantai 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 13-14.30

Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655

**LIIKUNNALLISET RYHMÄT:** (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)

**KÄVELYJALKAPALLO**, Ratsumestarin kenttä, Puhakankatu 4, Lappeenranta

keskiviikko 29.5.-28.8. klo 17-18. Lisätietoja Arto Aho puh. 040 545 2447

**LIIKUNTARYHMÄ AAMUPÄIVÄ**, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

torstai 5.9. alkaen klo 11-12. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

**LIIKUNTARYHMÄ ILTA**, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

torstai 5.9. alkaen klo 16.30-17.30. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

**ALLASVUORO**, Toimintakeskus Suvanto, Peltolahdentie 15, Savitaipale

perjantai klo 18.45-20.15. Lisätietoja Airi Nikkilä puh. 050 357 8240

**BOCCIA Diabetesyhdistys**, Urheilutalo talvisin, Vanha kenttä, kesäisin

torstai klo 14-16. Lisätietoja Arja Räsänen puh. 040 835 7871

**KESKIVIIKKOKÄVELYT LPR**, Lappeenrannan vesitornilta

keskiviikko klo 10. Lisätietoja Tarja Lindh puh. 040 354 8520

**TORSTAIPYÖRÄILY**, Parikkalan torilta klo 10. Lisätietoja Risto Nokelainen puh. 0500 255 450

**KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO**, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin mukaan. Maanantai 2.9. alkaen klo 9-10. Lisätietoja Risto Ahvonen puh. 040 763 2832

**KÄVELYRYHMÄ IMATRA**, Lammassaari  
keskiviikko klo 10-11. Lisätietoja puh. 044 311 1554

**JUMPPA**, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta  
maanantai klo 13.30-14.30. Lisätietoja Pirjo Junnola puh. 040 593 4765

**JUMPPA**, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta  
perjantai klo 14-15. Lisätietoja Pirjo Junnola puh. 040 593 4765

**SYDÄNJUMPPA**, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra  
maanantai 2.9. alkaen klo 10.30-11.30. Lisätietoja FysioSaimaa / Iita parikka puh. 040 779 7490

**LIIKUNTARYHMÄ**, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari  
keskiviikko 4.9.-18.12. klo 10-11. Lisätietoja Iiro Härkönen puh. 040 723 1688

**KUNTOSALI**, Lemin kuntosali, Kanervatie 15 (ent. Pikku-Palola)  
torstai 5.9.-19.12. klo 10.15-11.15. Lisätietoja Anja Muukka puh. 040 040 6623

**MUSKELIMUMMOT**, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki  
tiistai ja perjantai klo 9. Lisätietoja Arja Pesari puh. 050 537 0118

**KUNTOSALIRYHMÄ AAMUPÄIVÄ**, Savikunto, Peltoinlahdentie 11, Savitaipale  
MYÖS KESÄLLÄ tiistai klo 10.30-11.45. Lisätietoja toimisto puh. 044 311 1554

**KUNTOSALIRYHMÄ ILTAPÄIVÄ**, Savikunto, Peltoinlahdentie 11, Savitaipale  
torstai klo 13-14.15. Lisätietoja Arja Pylkkö puh. 040 700 3034

**KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ**, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno  
torstai klo 11-12. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

**KUNTOSALI ILTARYHMÄ**, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno  
torstai klo 16.30-17.30. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

**KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys**, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta  
keskiviikko 4.9. alkaen klo 17-18. Lisätietoja Vesa Ravattinen puh. 050 013 7972

**KEILAVUORO LPR Diabetesyhdistys**, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta  
keskiviikko klo 15-16. Lisätietoja Arja Räsänen puh. 040 835 7871

**KEILAUS Imatran Diabetesyhdistys**, Urheilutalo, keilahalli, Kotipolku 2, Imatra  
torstai 5.9. alkaen klo 14.30-15.30. Lisätietoja Salme Karvali puh. 040 506 7588

**KUNTOSALIETU** Imatran Kylpylässä, Purjekatu 2, Imatra  
kaikille Etelä-Karjalan Sydänalueen yhdistysten ja jaostojen jäsenille:  
Kertalippu eläkeläisille 4,50€, työssäkäyville 7€  
Kuukausikortti eläkeläisille 25€, työssäkäyville 35€ + magneetikortti 5€  
ensimmäisellä latauskerralla.  
10xkortti eläkeläisille 39€ + työssäkäyville 49€  
+magneetikortti 5€ ensimmäisellä latauskerralla.  
Kuntosalin laiteopastus 45€/h ennalta sovittuina ajankohtina

**Tiedustelee  
etukäteen, onko  
kuntosaliryhmissä  
tilaa!**

**Keilauksiin pitää  
ilmoittautua  
edellisenä  
päivänä!**





## AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

### Avoimet ovet Sydänalueen ja Muistiluotsin toimistolla

perjantai 11.10. klo 9 – 11 ja perjantai 13.12. klo 9 – 11

Toiminnan esittelyä, kahvitarjoilu, muu ohjelma tarkentuu lähempänä.

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!



### Sydänliiton verkkoluennot syksyllä 2024

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

27.8. Kohti uutta elämänvaihetta: mieli ja keho vaihdevuosissa

#### Luentosarja eteisvärinästä:

17.9. Osa 1/4: Eteisvärinä – mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan?

19.9. Osa 2/4: Eteisvärinän hoito

24.9. Osa 3/4: Miten eteisvärinää voi ehkäistä elintavoilla?

26.9. Osa 4/4: Elämää eteisvärinän kanssa

Luentosarja eteisvärinästä toteutetaan yhteistyössä Pfizerin kanssa.

5.11. Verenpaine ja naiset

Eteisvärinäluennoista järjestetään etäkatselutilaisuuksia. Paikat ja ajat ilmoitetaan myöhemmin.

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: [etelakarjala@sydan.fi](mailto: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](http://www.sydan.fi) -> apua ja tukea -> kuntoutus

Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto: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](http://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](http://sydan.fi/sydanliitto/jasenedut). Jäsenmaksu on 18-22 € ja perhejäsen 12-16 €.

[www.sydan.fi/etelakarjala](http://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](http://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-esitteen viimeiseltä sivulta.

Diabetesliiton kursseja löytyy [www.diabetes.fi/kurssit](http://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

## Paikalliset Sydänjaostot ja -yhdistykset

### **Imatran Sydänjaosto**

Erja Kaartinen puh. 0400 757 721  
imatra@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Lemin Sydänjaosto**

Anja Muukka puh. 040 040 6623  
Marja Napari puh. 050 539 5691  
lemi@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Luumäen Sydänjaosto**

Anita Laapas puh. 050 494 6284  
Satu Kuningas puh. 050 381 1786  
luumaki@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Parikkalan Sydänjaosto**

Eino Uimonen puh. 050 441 7199  
parikkala@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Savitaipaleen Sydänjaosto**

Airi Nikkilä puh. 050 357 8240  
Irma Vainikka puh. 040 840 8655  
savitaipale@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Taipalsaaren Sydänjaosto**

Aure Niiva puh. 050 403 0351  
taipalsaari@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa



### **Ylämaan Sydänjaosto**

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

### **Joutsenon Sydänyhdistys ry**

pj. Risto Ahvonen puh. 040 763 2832  
siht. Ritva Monto puh. 050 590 4704  
joutseno@sydan.fi  
www.sydan.fi/joutseno

### **Lappeenrannan Sydänyhdistys ry**

pj. Riitta Partanen puh. 045 806 1866  
siht. Rauni Pötry puh. 0400 870 132  
lappeenranta@sydan.fi  
www.sydan.fi/lappeenranta

### **Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys ry**

pj. Tuula Kurkela puh. 040 513 8933  
rautjarvi-simpele@sydan.fi  
www.sydan.fi/rautjarvi-simpele

### **Ruokolahden Sydänyhdistys ry**

pj. Vilho Peltola puh. 050 364 9390  
siht. Irja Peltola puh. 044 316 0246  
ruokolahti@sydan.fi  
www.sydan.fi/ruokolahti

## 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

