

# Imatra

**Sydäntuki-toiminta, syksy 2024 + kevät 2025**



**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!

**IMATRA, Sydänkerho** Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2  
tiistai 3.12. klo 13.30-15, **kevät 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.**  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**IMATRA, Tahdistinkerho**, Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2  
tiistai 28.1., 25.2., 25.3. ja 29.4. klo 13.30-15  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**IMATRA, Yhteislauluryhmä**, Kulttuuritalo Virta, Taiteilijalämpio, Virastokatu 1  
maanantai 16.12. klo 12-14, **kevät 13.1., 10.2., 10.3. ja 14.4.**  
Lisätietoja Merja Purovaara puh. 040 832 0230

**SYDÄNJUMPPA**, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra  
maanantai klo 10.30-11.30, **kevät 13.1. alkaen**  
Lisätietoja FysioSaimaa / Iita parikka puh. 040 779 7490

**KUNTOSALI**, Imatran urheilutalo, Kotipolku 2, Imatra  
maanantai 9.12. klo 17.30, **kevät 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4. ja 12.5.**  
Lisätietoja Erja Kaartinen puh. 0400 757 721

**KÄVELYRYHMÄ IMATRA**, Sinisen talon edestä, Koskikatu 2, Imatra  
keskiviikko klo 10-11. Erja Kaartinen puh. 0400 757 721

#### **TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA**

Tiedustelut ryhmän toiminnasta ja kokoontumisista Erja Kaartinen puh. 0400 757 721

**IMATRA, Diabetesyhdistyksen kerhoilta**, Sienimäen kyläyhdistyksen kerhotila, Rouskunkatu 2  
maanantai 13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 5.5. klo 16. Lisätietoja Tuula Uimonen puh. 045 232 1565  
**Parikkalan Arjen Olohuone** ja **Saaren Arjen Olohuone** päivät ilmoitetaan myöhemmin.

**KEILAUS Imatran Diabetesyhdistys**, Urheilutalo, keilahalli, Kotipolku 2, Imatra  
torstai klo 14.30-15.30, **kevät 9.1.-8.5.** Lisätietoja Salme Karvali puh. 040 506 7588

## **Sydänliiton verkkoluennot keväällä 2025**

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. **Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.**

**Sydämellisesti tervetuloa mukaan! Lisätietoja: [etelakarjala@sydan.fi](mailto:etelakarjala@sydan.fi) tai puh. 044 311 1554**

28.1. Naisen hyvinvoinnin avaimet: itsemyötätunto, kehotietoisuus ja joustavuus

11.2. Hiilihydraatit – määrä ja laatu kohdalleen

11.3. Papupataa ja herne nenässä – miten siirtyä lapsiperheessä kohti kasvisvoittoisempaa ruokaa ja syömistä?

29.4. Sepelvaltimotaudin hoito nyt, ja jotain uutta horisontissa

20.5. Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle

9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin

11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

## 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)

**Kuntoutuskurssi *Elämää sydänsairauden kanssa* Holiday Club Saimaalla 12.-14.3.2025**

## Etelä-Karjalan Sydänalue

Etelä-Karjalan Sydänalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydänalueeseen kuuluu 9 paikallista Sydänjaostoa ja 2 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 20-25 € ja perhejäsen 14-19 €.

[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>



## 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-esityksen 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

**Imatran Sydänjaosto**  
Erja Kaartinen puh. 0400 757 721  
imatra@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  
lappeenrannandiabetes@gmail.com

## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

### **Avoimet ovet Sydänalueen ja Muistiluotsin toimistolla**

**perjantai 13.12. klo 9 – 11**

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.  
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!