

Luumäki

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!

LUUMÄKI, Sydänkerho Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7
keskiviikko 11.12. klo 13.30-15, **kevät 15.1., 19.2., 12.3., 16.4. ja 21.5.**
Anita Laapas puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Jurvalan Juttutupa, Toukolan Marttala, Suoanttilantie 2
torstai 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4. ja 15.5. klo 13-15
Arja Pesari puh. 050 537 0118, yhteistyössä Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen kanssa
Etelä-Karjalan Muistiluotsin **Muistitreenit** 23.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 15.5. klo 13-14

LUUMÄKI, Yhteislauluryhmä, Vallikoti, Patteritie 5
tiistai 10.12 klo 13, **kevät 14.1., 18.2., 11.3., 15.4. ja 20.5**
Lisätietoja Anita Laapas puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Ikäkahvila, Patteritie 10
perjantai klo 10-11.30, **kevät 10.1. alkaen**. Lisätietoja Maj-Britt Puranen puh. 050 544 7761
Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä.

MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki
tiistai ja perjantai klo 9, **kevät 7.1. alkaen**. Lisätietoja Arja Pesari puh. 050 537 0118

ILMAINEN UINTIVUORO Mäntykodilla kerran kuukaudessa. Luumäen Sydänjaosto tarjoaa
jäsenilleen ilmaisen uinnin kerran kuukaudessa yleisillä uintivuoroilla mikä päivä tahansa.

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 . 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 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 -> apua ja tukea -> kuntoutus
Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, 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 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-esitteen viimeiseltä sivulta.

Diabetesliiton kursseja 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

Luumäen Sydänjaosto
Anita Laapas puh. 050 494 6284
Satu Kuningas puh. 050 381 1786
luumaki@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

perjantai 13.12. klo 9 – 11

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!