

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 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 10-11.30. Riitta Partanen puh. 045 806 1866

JUTTELU- JA ASKARTELUKERHO

parillisen viikon maanantai 9.12. klo 10-12, **kevät 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.** Tarja Lindh puh. 040 354 8520

YHTEISLAULURYHMÄ

maanantai 9.12. klo 14.30-15.30, viimeisen kerran teemana Tiernat laulattajina Timo Mattila + Kari Lehtonen. Lisätietoja puh. 044 311 1554

NEULOTAAN JA NAUTITAAN -KERHO

maanantai 13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 19.5. klo 9.30-12. Liisa Karjalainen puh. 050 340 6063

SYDÄNKERHO

tiistai 10.12. klo 12-13.30, **kevät 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 6.5.**

Tarja Lindh puh. 040 354 8520 ja Hannele Lankinen puh. 050 536 1766

TAHDISTINKERHO (Tammikuusta alkaen RYTMIKKÄÄT – vertaistukiryhmä)

torstai 5.12. klo 9.30-11, **kevät 9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 15.5.** Anita Nieminen puh. 045 120 8548

TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO diabetes

torstai 30.1., 27.2., 27.3. ja 24.4. klo 9.30-11. Arja Räsänen puh. 040 835 7871

UKKOKAHVILA

maanantai 16.12. klo 13-14.30, **kevät 23.1., 20.2., 20.3., 17.4.**

ja 8.5. Reijo Hirvonen puh. 040 701 7374

SYDÄNTEN RYTMİ -VERTAISTUKIRYHMÄ

torstai 12.12. klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552



MUALLA LAPPEENRANNASSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

LAURITSALAN SYDÄNKERHO, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1

keskiviikko 18.12. klo 13-14.30, **kevät 15.1., 12.2., 12.3., 16.4. ja 14.5.**

Sinikka Kelaranta puh. 045 352 6915

SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO, Sammonlahden srk takkahuone

maanantai 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 14-15, Kaija Kunttu puh. 050 337 3753

13.1. ja 3.3. kokoontuminen Marttalassa klo 9-12

YLÄMAA, Sydänkerho Marttala, Ylämaantie 3003

maanantai 9.12. klo 12.30-14, **kevät 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.**

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

JOUTSENO, Sydänkerho, Joutseno-talo, Kesolantie 1

torstai 30.1., 27.2., 27.3. ja 24.4. klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RYHMÄT TYÖIKÄISILLE LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA:

SYDÄNILTA, Sydänalueen toimisto, Valtakatu 64, LPR

tiistai 3.12. klo 17-18, **kevät 14.1., 11.2., 11.3. ja 8.4.**

Hannele Lankinen puh. 050 536 1766

LIKKUVAT SYDÄMET

Lönnrotin koulun liikuntasali, Lönnrotinkatu 1, LPR

maanantaisin 28.10.-16.12. klo 18-19, **kevät 13.1.-26.5. (ei 24.2. ja 21.4.)**

Ilkka Kousa puh. 044 3773 245

Maksullinen, ilmoittaudu ennakoon osoitteessa: <https://www.liikuntatilula.fi/sydanyhdistys/>

IMATRA, Sydänryhmä

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

KUNTOSALIRYHMÄ, 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.**

Ohjattu ja omakustanteinen. Erja Kaartinen puh. 0400 757 721

MUULLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:

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, taiteilijälämpiö, Virastokatu 1

maanantai 16.12. klo 12-14, **kevät 13.1., 10.2., 10.3. ja 14.4.** Merja Purovaara puh. 040 832 0230

IMATRA, Diabetesyhdistyksen kerhoilta, Kipinässä Tainionkoskentie 10

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.

SIMPELE, Diabetesyhdistyksen Simpeleen vertaistukikerho Ethel Hammarbergin toimistolla

Roihankatu 4. Torstai 13.12. klo 13, **kevät 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.**

Lisätietoa Ethel puh. 050 501 2222

RAUTJÄRVI, Sydänkerho Sopukassa, Roihankatu 1

tiistai 18.2. ja 15.4. klo 12-13. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

PARIKKALA, Sydänkerho

keskiviikko 4.12. klo 10-12, **kevät 8.1., 12.2., 12.3. ja 9.4.** **Parikkalan Arjen Olohuone** Kirnu, Parikkalantie 24

keskiviikko 4.12. klo 13.30-15, **kevät 8.1., 12.2., 12.3. ja 9.4.** **Saaren Arjen olohuone**, Akapohjantie 19

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RUOKOLAHTI, Sydänkerho Koivurannan kerhohuone, Virastotie 4

tiistai 10.12. klo 14, kahvit klo 13.30. Vilho Peltola puh. 050 364 9390

KEVÄT: RUOKOLAHTI, Sydänkerho Elvinkulma, Matintie 14-16, Ruokolahti

tiistai 18.2. ja 15.4. klo 14-15. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

LEMI, Sydänkerho Lemin asukastila, Urheilutie 2

maanantai 9.12. klo 14-15.30 (Puurojuhla Museotuvalla), **kevät 27.1., 24.2., 24.3., 28.4. ja 26.5.**

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

TAIPALSAARI, Sydänkerho Kunnantalon kokoustila MESSI, Kellomäentie 1

keskiviikko 29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5. klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

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

tiistai 17.12. klo 13-14.30, **kevät 21.1., 18.2., 18.3., 22.4. ja 20.5.**

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

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.

SAVITAIPALE, Sydänkerho Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2

maanantai 9.12. klo 13-14.30, **kevät 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.**

Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655

AVOIMET LIKUNNALLISET RYHMÄT: (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)

ALLASVUORO, Savitaipaleen uimahalli, Peltoinlahdentie 15, Savitaipale

perjantai klo 18.45-20.15, **kevät 3.1.-25.4., ei 18.4.** Lisätietoja Airi Nikkilä puh. 050 357 8240

LIKUNTARYHMÄ AAMUPÄIVÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

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

LIKUNTARYHMÄ ILTA, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

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

BOCCIA Diabetesyhdistys, Urheilutalo talvisin, Vanha kenttä, kesäisin

torstai klo 14-16, **kevät 9.1. alkaen**. Lisätietoja Arja Räsänen puh. 040 835 7871

KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta

keskiviikko klo 10, **kevät 8.1. alkaen**. Lisätietoja Tarja Lindh puh. 040 354 8520

KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin mukaan. Maanantai klo 9-10, **kevät 13.1. alkaen**. Lisätietoja Risto Ahvonen puh. 040 763 2832

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Sinisen talon edestä, Koskikatu 2, Imatra 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 2.12. ja 9.12. klo 10.30-11.30, **kevät 13.1. alkaen**. Lisätietoja FysioSaimaa / Iita parikka puh. 040 779 7490

LIIKUNTARYHMÄ, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari keskiviikko 4.9.-18.12. klo 11-12. 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, **kevät 9.1. alkaen**. Lisätietoja Anja Muukka puh. 040 040 6623

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

KUNTOSALIRYHMÄ AAMUPÄIVÄ, Savikunto, Peltoinlahdentie 11, Savitaipale tiistai klo 10.30-11.45. Ohjaajana fysioterapeutti Arja Pylkkö puh. 040 700 3034

KUNTOSALIRYHMÄ ILTAPÄIVÄ, Savikunto, Peltoinlahdentie 11, Savitaipale torstai klo 13-14.15. Ohjaajana Savikunnon fysioterapeutti. Lisätietoja Tarja Lopperi puh. 0400 204 262

Tiedustele etukäteen, onko kuntosaliryhmissä tilaa!

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno torstai klo 11-12, **kevät 9.1. alkaen**. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTARYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno torstai klo 16.30-17.30, **kevät 9.1. alkaen**. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta keskiviikko klo 17-18, **kevät 8.1. alkaen**. Lisätietoja Vesa Ravattinen puh. 050 013 7972

KEILAVUORO LPR Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta keskiviikko klo 13-14, **kevät 8.1. alkaen**. Lisätietoja Arja Räsänen puh. 040 835 7871

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

Keilauksiin pitää ilmoittautua edellisenä päivänä!

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

AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet Sydänaalueen ja Muistiluotsin toimistolla

perjantai 13.12. klo 9 – 11

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

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

28.1.2025 Naisen hyvinvoinnin avaimet: itsemyötätunto, kehotietoisuus ja joustavuus

11.2.2025 Hiilihydraatit – määrä ja laatu kohdalleen

Katsottavissa tallenteena verkossa mm. luentosarja eteisvärinästä:

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

Osa 2/4: Eteisvärinän hoito

Osa 3/4: Miten eteisvärinää voi ehkäistä elintavoilla?

Osa 4/4: Elämää eteisvärinän kanssa

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 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

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

Risto Nokelainen puh. 0500 255 450
parikkala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Savitaipaleen Sydänjaosto

Airi Nikkilä puh. 050 357 8240
Irma Vainikka Teräväinen 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

