

Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminta 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!

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 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5. klo 10-12
Tarja Lindh puh. 040 354 8520

NEULOTAAN JA NAUTITAAN -KERHO

maanantai 13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 19.5. klo 9.30-11.30
Liisa Karjalainen puh. 050 340 6063

SYDÄNKERHO

tiistai 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 6.5. klo 12-13.30
Tarja Lindh puh. 040 354 8520 ja Hannele Lankinen puh. 050 536 1766

RYTMIKKÄÄT -VERTAISTUKIRYHMÄ (tahdistin ja ryhmihäiriö)

torstai 9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 15.5. klo 9.30-11. 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 23.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 8.5. klo 13-14.30
Reijo Hirvonen puh. 040 701 7374



MUULLA LAPPEENRANNASSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

LAURITSALAN SYDÄNKERHO, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1

keskiviikko 15.1., 12.2., 12.3., 16.4. ja 14.5. klo 13-14.30. Sinikka Kellaranta puh. 045 352 6915

SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO, Sammonlahden srk takkahuone

maanantai 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 14-15

13.1. ja 3.3. kokoontuminen Marttalassa klo 9-12. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

YLÄMAAN SYDÄNKERHO Marttala, Ylämaantie 3003

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

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

JOUTSENON 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 14.1., 11.2., 11.3. ja 8.4. klo 17-18

Hannele Lankinen puh. 050 536 1766

LIKKUVAT SYDÄMET

Lönnrotin koulun liikuntasali, Lönnrotinkatu 1, LPR

maanantai 13.1.-26.5. (ei 24.2. ja 21.4.) klo 18-19. Ilkka Kousa puh. 044 3773 245

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

TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA

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

KUNTOSALIRYHMÄ, Imatran urheilutalo, Kotipolku 2, Imatra

maanantai 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4. ja 12.5. klo 17.30

Ohjattu ja omakustanteinen. Erja Kaartinen puh. 0400 757 721

MUULLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:

IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

Huom. ti 4.2. poikkeuksellisesti klo 10-12, Imatran Prisma, kokoustila

(Karhumäenkatu 1), aiheena Voimaa ruuasta: ilmoittaudu tapahtumaan tarjoilun vuoksi etukäteen

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 552. Tiistai 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 13.30-15, Sininen talo.

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, taiteilijalämpö, Virastokatu 1

maanantai 13.1., 10.2., 10.3. ja 14.4. klo 12-13. Merja Purovaara puh. 040 832 0230

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 5.2. ja 2.4. ja **Saaren Arjen Olohuone** 26.2. ja 23.4.

LEMI, Sydänkerho Lemin asukastila, Urheilutie 2

maanantai 27.1., 24.2., 24.3., 28.4. ja 26.5. klo 14-15.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

LUUMÄKI, Sydänkerho Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7

keskiviikko 15.1., 19.2., 12.3., 16.4. ja 21.5. klo 13.30-15. 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, Vallikotj, Patteritie 5

tiistai 14.1., 18.2., 11.3., 15.4. ja 20.5. klo 13. Lisätietoja Anita Laapas puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Ikäkahvila, Patteritie 10

perjantai 10.1. alkaen klo 10-11.30. Lisätietoja Maj-Britt Puranen puh. 050 544 7761
Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä

PARIKKALA, Sydänkerho

keskiviikko 8.1., 12.2., 12.3. ja 9.4. klo 10-12, Parikkalan Arjen Olohuone Kirnu, Parikkalantie 24
keskiviikko 8.1., 12.2., 12.3. ja 9.4. klo 13.30-15, Saaren Arjen olohuone, Akapohjantie 19
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RAUTJÄRVI, Sydänkerho Sopukassa, Roihankatu 1

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

RAUTJÄRVI, Diabetesyhdistyksen Simpeleen vertaistukikerho Ethel Hammarbergin

toimistolla Roihankatu 4. Torstai 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 13.
Lisätietoa Ethel puh. 050 501 2222

RUOKOLAHTI, Sydänkerho Elvinkulma, Matintie 14-16, Ruokolahti

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

SAVITAIPALE, Sydänkerho Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2

maanantai 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 13-14.30
Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655

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

TAIPALSAARI, Saimaanharjun Terveysvalinnat-kerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14

tiistai 21.1., 18.2., 18.3., 22.4. ja 20.5. klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

AVOIMET LIKUNNALLISET RYHMÄT: (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)**ALLASVUORO, Toimintakeskus Suvanto, Peltoinlahdentie 15, Savitaipale**

perjantai 3.1.-25.4., ei 18.4. klo 18.45-20.15. 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 9.1. alkaen klo 14-16. Lisätietoja Arja Räsänen puh. 040 835 7871

KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta

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

KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin mukaan. Maanantai 13.1. alkaen klo 9-10. 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 13.1. alkaen klo 10.30-11.30. Lisätietoja FysioSaimaa / Iita parikka puh. 040 779 7490

LIIKUNTARYHMÄ, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari keskiviikko klo 11-12. Lisätietoja Iiro Härkönen puh. 040 723 1688

KUNTOSALI, Lemin kuntosali, Kanervatie 15 (ent. Pikku-Palola) torstai 9.1. alkaen klo 10.15-11.15. Lisätietoja Anja Muukka puh. 040 040 6623

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

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

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

**Tiedustele
etukäteen, onko
kuntosaliryhmissä
tilaa!**

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

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

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

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

KEILAUS Imatran Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Kotipolku 2, Imatra torstai 9.1.-8.5. klo 14.30-15.30. 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 Sydänalueen ja Muistiluotsin toimistolla

Avoimien ovien päivät tarkentuvat myöhemmin!

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. 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

Sydänkurssi *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) 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 20-25 € ja perhejäsen 14-19 €.

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 800 ja Imatran yhdistyksellä noin 400. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla (diabetes.fi) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen yhdistykseen. Diabetesyhdistysten jäsenmaksut ovat 17-20 €. 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



**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

Rautjärven Sydänjaosto

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
rautjarvi@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ruokolahden Sydänjaosto

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
ruokolahti@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

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

