

Rautjärvi

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!

RAUTJÄRVI, Sydänkerho Sopukassa, Roihankatu 1

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

torstai 27.3. klo 10-11.30, Aseman tupa, Urheilijankatu 9

SIMPELE, Diabetesyhdistyksen Simpeleen vertaistukikerho Ethelin toimistolla Roihankatu 4.

Perjantai 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 13.

Lisätietoa Ethel puh. 050 501 2222

TOIMINTAA IMATRALLA**IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2**

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

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 puh. 040 832 0230

SYDÄNJUMPPA, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra

maanantai 13.1. alkaen klo 10.30-11.30. Lisätietoja FysioSaimaa / Iita puh. 040 779 7490

KUNTOSALI, 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

Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Sinisen talon edestä, Koskikatu 2, Imatra

keskiviikko klo 10-11. Erja puh. 0400 757 721

TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA

Tiedustelut ryhmän toiminnasta ja kokoontumisista Erja puh. 0400 757 721

IMATRA, Diabetesyhdistyksen kerhoilta, Kipinä, Tainionkoskentie 10

maanantai 13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 5.5. klo 16. Lisätietoja Tuula puh. 045 232 1565

Parikkalan Arjen Olohuone ja **Saaren Arjen Olohuone** päivät ilmoitetaan myöhemmin.

KEILAUS Imatran Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Kotipolku 2, Imatra

torstai 9.1.-8.5. klo 14.30-15.30. Lisätietoja Salme puh. 040 506 7588

TOIMINTAA PARIKKALASSA**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

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**

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 Etelä-Suomen verkkoluentoja: <https://sydan.fi/etelasuomi/tukea/verkkoluennot/>

25.2.-10.4. Verenpainekoulu osat 1-5 klo 17.30-18.30

Ilmoittaudu mukaan myös muille luennoille, esim. Uniapnea ja sydänterveys tai Uudet ravitsemussuositukset.

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

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>

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

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

Rautjärven Sydänjaosto

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
rautjarvi@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
siht. Anita Fält-Metso puh. 050 545 1788
anita.metso@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



Lappeenrannan Seudun
Diabetesyhdistys



Imatran Seudun
Diabetesyhdistys ry

Rautjärven sydänjaoston jäsenille on otettu käyttöön jäsenetu. Se on 10 euroa vuodessa. Etu koskee kunnan, yksityisen palvelutuottajan tai opiston järjestämän liikuntaryhmän osallistumismaksua.

AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet Sydänalueen toimistolla

perjantai 16.5. klo 9.30-11

Sydänviikon etkot. Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!