

# 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 puh. 045 806 1866

**25.3. ja 27.5. kokoontuminen Marttalassa, Valtakatu 45**

### JUTTELU- JA ASKARTELUKERHO

parillisen viikon maanantai 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5. klo 10-11.30

Tarja 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 puh. 050 340 6063

### SYDÄNKERHO

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

Tarja puh. 040 354 8520 ja Hannele 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 puh. 045 120 8548

**3.4. kokoontuminen Marttalassa**

### TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO diabetes

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

### UKKOKAHVILA

torstai 23.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 8.5. klo 13-14.30

Reijo puh. 040 701 7374



## MUUALLA 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 puh. 045 352 6915

**SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO**, Sammonlahden srk takkahuone

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

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. klo 17-18 ja 8.4. klo 17.15-18.30 (ks. viimeisen kokoontumiskerran lisätiedot kohdasta Avoimia yleisötilaisuuksia). Hannele puh. 050 536 1766

### **LIKKUVAT SYDÄMET**

Lönnrotin koulun liikuntasali, Lönnrotinkatu 1, LPR

maanantai 3.2.-26.5. (ei 24.2. ja 21.4.) klo 18-19. Ilkka puh. 044 3773 245

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

### **TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA**

Tiedustelut ryhmän toiminnasta ja kokoontumisista Erja 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 puh. 0400 757 721

## **MUUALLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:**

### **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, taiteilijalämpio, Virastokatu 1**

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

### **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 5.2. ja 2.4. klo 10-12

Saaren Arjen Olohuone 26.2. ja 23.4. klo 13.30-15.30

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

**LUUMÄKI, Ikäkahvila, Patteritie 10**

perjantai 10.1. alkaen klo 10-11.30. Lisätietoja Maj-Britt 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  
torstai 27.3. klo 10-11.30, Aseman tupa, Urheilijankatu 9

**RAUTJÄRVI, 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

**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 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 puh. 050 357 8240

**LIKUNTARYHMÄ AAMUPÄIVÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno**

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

**LIKUNTARYHMÄ ILTA, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno**

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

**BOCCIA Diabetesyhdistys, Urheilutalo talvisin, Vanha kenttä kesäisin**

torstai 9.1. alkaen klo 14-16. Lisätietoja Arja puh. 040 835 7871

**KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta**

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

**KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO**, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin mukaan. Maanantai 13.1. alkaen klo 9-10. Lisätietoja Risto 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 puh. 040 593 4765

**JUMPPA**, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta perjantai klo 14-15. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765



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

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

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

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

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

**Tiedustele  
etukäteen, onko  
kuntosaliryhmissä  
tilaa!**

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

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

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

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

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

**Keilauksiin pitää  
ilmoittautua  
edellisenä  
päivänä!**

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

**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 toimistolla

**perjantai 16.5. klo 9.30-11**

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

**Etetäkatsomo: Webinaari senioreille – edunvalvontavaltuutus ja muut valtuudet**

Sydänalueen toimisto, Valtakatu 64, LPR. Tiistai 11.3 klo 13-14.30. Puhujina webinaarissa ovat Sanna Suomalainen-Ajanko, Digisisko, DVV sekä juristi Saskia Kiiski Pohjois-Savon OP. Paikkoja rajoitetusti, ilmoittaudu 5.3. mennessä puh. 044 311 1554 tai etelakarja@sydan.fi

**Pop up -sydänilta -vertaistuellinen tapaaminen työikäisille sydänsairastuneille**

tiistai 8.4. klo 17.15-18.30, Lounaskahvila Milassi, Urheilukatu 6, LPR

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 2.4. mennessä 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](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**

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. Verenpaine koulu osat 1-5 klo 17.30-18.30

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

### 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)

**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](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>



**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](http://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 kurssveja löytyy [www.diabetes.fi/kurssit](http://www.diabetes.fi/kurssit)



**Lappeenrannan Seudun  
Diabetesyhdistys**



**Imatran Seudun  
Diabetesyhdistys ry**

## 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. Paula Päivänranta  
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  
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

