

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

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

RYTHMIKKÄÄT -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, Valtakatu 45

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. ja 7.4. klo 14-15

5.5. Sydänkerhon tilalla Liikkuen hyvää sydämelle -infopiste klo 13-15

Sammonlahden hyvinvointiasemalla, Torpanpellonkatu 2

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

12.5. kokoontuminen Sydänrannassa, Vaalimaantie 2383

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

NEULOTAAN JA NAUTITAAN -KERHO, Repsikka, Kristiinankatu 7

maanantai 13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 19.5. klo 11-14. Liisa puh. 050 340 6063

RYHMÄT TYÖIKÄISILLE LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA:

SYDÄNILTA, Sydänaalueen 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, taiteilijalämpiö, 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 Sydänkerho 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 LIIKUNNALLISET RYHMÄT: (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)**ALLASVUORO, Toimintakeskus Suvanto, Peltolahdentie 15, Savitaipale**

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

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 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 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 klo 10.15-11.15. Lisätietoja Anja puh. 040 040 6623

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

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

**Tiedustele
etukäteen, onko
kuntosaliryhmissä
tilaa!**

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

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärantie 4, Joutseno
torstai klo 11-12. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTARYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärantie 4, Joutseno
torstai klo 16.30-17.30. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALIRYHMÄ LPR Diabetesyhdistys, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
tiistai klo 14-15. Lisätietoja Elli puh. 050 5698620

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

KEILAVUORO LPR Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
keskiviikko 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!

Parikkalan sydänilta, Sepelvaltimotaudin hoito nyt, ja jotain uutta horisontissa -verkkoluento
tiistai 29.4. klo 16.30-19, Harjulinna, Harjukuja 6, Parikkala. Lisätiedot puh. 044 3111 552
Illan ohjelmassa mm. Ekhvan sydän- ja tahdistinhoitajien kyselytunti.

Liikkuen hyvää sydämelle -infopiste

maanantai 5.5. klo 13-15, Sammonlahden hyvinvointiasema, Torpanpellonkatu 2, LPR
Tule tutustumaan Etelä-Karjalan Sydänalueen ja Lappeenrannan liikuntatoimen palveluihin.

Liikkuen hyvää sydämelle -infopiste

tiistai 6.5. klo 9-11, Joutsenon hyvinvointiasema, Välskärintie 2, Joutseno
Tule tutustumaan Etelä-Karjalan Sydänalueen ja Lappeenrannan liikuntatoimen palveluihin.

Liikkuen hyvää sydämelle -infopiste

torstai 8.5. klo 9-11, Honkaharjun hyvinvointiasema, Honkaharju 4, Imatra
Tule tutustumaan Etelä-Karjalan Sydänalueen toimintaan ja Imatran kaupungin liikuntapalveluihin.

Sydänliiton verkkoluennot 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

29.4. Vanha tuttu sepelvaltimotauti – mitä uutta näköpiirissä?

20.5. Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle

9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin

11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

Verkkoluennon katselutilaisuudet 29.4. Vanha tuttu sepelvaltimotauti – mitä uutta näköpiirissä?

Imatra: Imatran pääkirjaston Olohuone, Virastokatu 1. Mehutarjoilu klo 17.30 alkaen.

Joutseno: Joutseno-talo, Kesolantie 1, klo 17.45-19

Lappeenranta: Kaupungintalo, kokoustila Venla, Villimiehenkatu 1. Mehutarjoilu klo 17.30 alkaen.

Parikkala: Parikkalan sydänilta, Harjulinna, Harjukuja 6. Tilaisuus alkaa klo 16.30, verkkoluennon katselu klo 18-19.

Taipalsaari: Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Ylämaa: Ylämaan koulu, Aapistie 1, klo 17.45-19

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

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

Ilmoittaudu mukaan luennoille, esim. Uniapnea ja sydänterveys tai Uudet ravitsemussuosituksiset.

Sydänliitto järjestää Sydänkurseja 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* Imatran kylpylässä 26.11.-28.11.2025

Etelä-Karjalan Sydänaalue

Etelä-Karjalan Sydänaalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydänaalueeseen kuuluu 9 paikallista Sydänjaostoa ja 2 Sydänyhdistystä, joissa on yhteensä noin 2200 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveyden edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Sydänaalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta (www.sydan.fi) tai soittamalla Sydänaalueen 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. Sydänaalue 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-esitteen viimeiseltä sivulta.

Diabetesliiton kursseja löytyy 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
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ruokolahden Sydänjaosto

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
etelakarjala@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

