

Luumäki

Sydäntuki-toiminta, kevät + syksy 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!

LUUMÄKI, Sydänkerho Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7

keskiviikko 21.5. klo 13.30-15, **syksy 17.9., 15.10., 12.11. ja 3.12.** Anita puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Jurvalan Juttutupa, Toukolan Marttala, Suoanttilantie 2

torstai 15.5. klo 13-15, **syksy 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.**

Arja puh. 050 537 0118, yhteistyössä Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen kanssa

Etelä-Karjalan Muistiluotsin **Muistitreenit** 15.5. klo 13-14

LUUMÄKI, Yhteislauluryhmä, Vallikoti, Patteritie 5

tiistai 20.5. klo 13, **syksy 16.9., 14.10., 11.11. ja 2.12.** Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Ikäkahvila, Patteritie 10

perjantai 16.5. asti klo 10-11.30, **syksy 12.9. alkaen.** Lisätietoja Maj-Britt puh. 050 544 7761

Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä

MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki

tiistai ja perjantai 7.1. alkaen klo 9. Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118

ILMAINEN UINTIVUORO Mäntykodilla kerran kuukaudessa. Luumäen Sydänjaosto tarjoaa **jäsenilleen** ilmaisen uinnin kerran kuukaudessa yleisillä uintivuoroilla mikä päivä tahansa.

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

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/>

Ilmoittaudu mukaan 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

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 Sydänapu 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

Luumäen Sydänjaosto

Anita Laapas puh. 050 494 6284
Satu Kuningas puh. 050 381 1786
luumaki@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

AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet Sydänapuun toimistolla

perjantai 16.5. klo 9.30-11

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

Sydänviikon tapahtumat

tiistai 20.5. klo 13-14

Yhteislaulutapahtuma Vallikodin Katariina-aulassa. Laulattajana Terttu ja Heikki.

keskiviikko 21.5. klo 13.30

Mäntykodilla lauluyhtye Heijastus esittää ikivihreitä sävelmiä 50- ja 60-luvuilta asti ja laulattaa myös yleisöä. Kokoonpanossa esiintyvät Aimo Arponen, Heikki Helkiö, Heikki Saresvirta ja Tapani Suursalmi sekä säestäjä Markku Seppälä. Kahvitarjoilu.

torstai 22.5. klo 9-11

Taavetin torilla ohjelmassa perinneleikkejä kaikenikäisille ja pientä tarjoilua.