

Ruokolahti

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!

RUOKOLAHTI, Sydänkerho Elvinkulma, Matintie 14–16, Ruokolahti
syksy torstai 25.9. ja 27.11. klo 10-11.30. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

TOIMINTAA IMATRALLA

IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2
tiistai **syksy 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.** klo 13.30-15
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 552

IMATRA, Yhteislauluryhmä, Kulttuuritalo Virta, taiteilijalämpiö, Virastokatu 1
maanantai **syksyn päivät ilmoitetaan myöhemmin** klo 12-13. Merja puh. 040 832 0230

SYDÄNJUMPPA, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra
maanantai **syksy 1.9. alkaen** klo 10.30-11.30
Lisätietoja FysioSaimaa / Iita puh. 040 779 7490

KUNTOSALI, Imatran urheilutalo, Kotipolku 2, Imatra
maanantai 12.5. klo 17.30. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Sinisen talon edestä, Koskikatu 2, Imatra
keskiviikko 14.5. ja 28.5. klo 10-11. Jouko puh. 0500 678 217

TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA

Tiedustelut ryhmän toiminnasta ja kokoontumisista Erja puh. 0400 757 721

IMATRA, Diabetesyhdistyksen kerhoilta, Sienimäen kylätalo, Rouskunkatu 4
maanantai **syksy 8.9, 6.10. ja 3.11.** klo 16
Lisätietoja Tuula puh. 045 232 1565

Parikkalan Arjen Olohuone **syksyn päivät ilmoitetaan myöhemmin** klo 10-12
Saaren Arjen Olohuone **syksyn päivät ilmoitetaan myöhemmin** klo 13.30-15.30

KEILAUUS Imatran Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Kotipolku 2, Imatra
torstai 8.5. asti klo 14.30-15.30, **syksy 13.8. alkaen**. Lisätiedot Salme puh. 040 506 7588

RETKI HIITOLANJOELLE 17.5.2025

Lähde mukaan Imatran ja Ruokolahden Sydänjaostojen yhteiselle retkelle Hiitolanjoelle 17.5.2025. Bussi lähtee Imatralta (Korvenkannan ABC) klo 9.00, Vuoksenniska (tori) klo 9.10, Ruokolahdelta (torin kulma, Rasila) klo 9.20. Paluu noin klo 14.00.
Hinta jäseniltä 15 euroa, ei-jäseniltä 23 euroa. Hintaan sisältyy bussimatka, opastettu 2 km esteetön kävelyreitti laavulle, makkara + mehu.
Varaa mukaan hyvät jalkineet, sään mukainen vaatetus, omat eväät ja juomapullo sekä iloinen mieli. Ilmoittautumiset 3.5.2025 mennessä, Senja Gerdt, 040 541 2355 tai senja.gerdt@gmail.com
Tervetuloa viettämään Sydänviikon etkoa ulkoilun merkeissä!

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 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>

Diabetesyhdistykset



**ETELÄ-KARJALAN
SYDÄNALUE RY**

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

Etelä-Karjalan Sydänaalue 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

Ruokolahden Sydänjaosto

Sydänaalueen toimisto puh. 044 311 1554
etelakarjala@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 Sydänaalueen toimistolla

perjantai 16.5. klo 9.30-11

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

Liikkuen hyvää sydämelle -infopiste

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