

Rautjärvi

Sydäntuki-toiminta, 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!

RAUTJÄRVI, Sydänkerho

keskiviikko **1.10. ja 19.11.** klo 10-11.30, Sopukassa, Roihankatu 1

keskiviikko **1.10. ja 19.11.** klo 13-14.30, Aseman tupa, Urheilijankatu 9

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RAUTJÄRVI, Diabetesyhdistyksen Simpeleen vertaistukikerho

Ethelin toimistolla Roihankatu 4. Perjantai **12.9. alkaen** klo 13

Lisätietoa Ethel puh. 050 501 2222

TOIMINTAA IMATRALLA

IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

tiistai **2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.** klo 13.30-15

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 552

SYDÄNJUMPPA, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra

Maksullinen 35 €/kausi

maanantai **8.9. alkaen** klo 10.30-11.30. Lisätietoja FysioSaimaa / Iita puh. 040 779 7490

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11

keskiviikko **6.8.-17.12.** klo 10. Lisätietoja Jouko puh. 0500 678 217

TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA

Tiedustelut ryhmän toiminnasta ja kokoontumisista Erja puh. 0400 757 721

KUNTOSALIRYHMÄ, Imatran urheilutalon kuntosali, Kotipolku 2, Imatra

maanantai **6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 8.12. ja 22.12.** klo 17.30-18.30

Omakustanteinen. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

ILTAKÄVELYT, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11

maanantai **1.9., 15.9. ja 29.9.** klo 17.30-18.30. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

IMATRA, Diabetesyhdistyksen kerhoilta, Sienimäen kylätalo, Rouskunkatu 4

maanantai **8.9, 6.10. ja 3.11.** klo 16

Lisätietoja Tuula puh. 045 232 1565

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

torstai **13.8. alkaen** klo 14.30-15.30. Lisätiedot Salme puh. 040 506 7588

TOIMINTAA PARIKKALASSA

PARIKKALA, Sydänkerho

keskiviikko **12.11. ja 10.12.** klo 10-12, Parikkala Harjulinna, Harjukuja 6

keskiviikko **10.9., 12.11. ja 10.12.** klo 13.30-15, Saaren Arjen olohuone, Akapohjantie 19

10.9. Parikkalan Sydänkerho kokoontuu ETÄ-pisteellä, Parikkalantie 12

8.10. kerhon tilalla Hyvinvointi-info. Lisätietoja Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

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

9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin

11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

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

Rautjärven Sydänjaosto

Sydänapuun 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

Avoimet ovet Sydänapuun toimistolla

keskiviikko 3.9. klo 15-17

torstai 4.12. klo 13-15

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Ekhvan hyvinvointi-info

15.10. Rautjärvi, kunnantalo: Valtuustosalin klo 12-16



**Juhlitaan yhdessä Maailman sydänpäivää 29.9.,
pukeutumalla punaiseen!**