

Ruokolahti

Sydäntuki-toiminta, syksy 2025 + kevät 2026



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

torstai **27.11.** klo 10-11.30, kevät **29.1. ja 26.3.** Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

TOIMINTAA IMATRALLA

IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

tiistai **2.12.** klo 13.30-15, kevät **13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.**

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 552

SYDÄNJUMPPA, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra

maanantai **8.9.-15.12.** klo 10.30-11.30, kevät **12.1. alkaen**

Maksullinen 35 €/kausi. Lisätietoja FysioSaimaa / Iita puh. 040 779 7490

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11

keskiviikko **6.8.-10.12.** klo 10, kevät **7.1. alkaen.** 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 **8.12. ja 22.12.** klo 17.30-18.30, kevät **12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4. ja 20.4.**

Omakustanteinen. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

IMATRAN POP UP -SYDÄNILTA TYÖIKÄISILLE

Kirjaston Imatra-huone, Virastokatu 1

torstai **5.2.** klo 17.30-18.30

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.

Sydänkurssi *Elämää sydänsairauden kanssa* Imatran kylpylässä 11.3-13.3.2026

Voit hakea sydänkurssille minne tahansa paikkakunnalle asuinpaikastasi riippumatta. Päästäksesi kurssille, sinun ei tarvitse olla sydänyhdistyksen tai muun vastaavan järjestön jäsen.

Kurssit ja hakuohje löytyy www.sydan.fi -> apua ja tukea -> kuntoutus

Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi

Kuntoutuskursseja sydänsairaille

Lisätietoa erilaisista kuntoutusmuodoista ja -mahdollisuuksista löydät osoitteesta

<https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kuntoutus2>

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 sydänterveiden 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 kurssveja löytyy www.diabetes.fi/kurssit

**Etelä-Karjalan diabetesyhdistyksissä tapahtuu organisaatiouudistus
vuodenvaihteessa ja toiminnan tiedot päivitetään mahdollisimman pian.**



**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

Ruokolahden Sydänjaosto

Sydänalueen 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 Sydänalueen toimistolla

torstai 4.12. klo 13-15

tiistai 10.3. klo 14-16

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Sydänliiton verkkoluennot, kevät 2026

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

- 27.1. Arjen ruokavalinnoilla kohti terveellistä syömistä
- 10.2. Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista
- 24.2. Kolesterolin kohdalleen – ratkaisuja ruuasta
- 24.3. Hampaista sydänterveyttä
- 14.4. Yhdessä liikettä – iloa ja jaksamista lapsiperhearkeen
- 21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito
- 19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)