

# Savitaipale

**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!

**SAVITAIPALE, Sydänkerho** Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2  
maanantai **12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.** klo 13-14.30  
Irma puh. 040 840 8655

**KUNTOSALIRYHMÄ AAMUPÄIVÄ**, Savikunto, Peltolahdentie 11, Savitaipale  
tiistai **2.9. alkaen** klo 10.30-11.45, **kevät 13.1. alkaen**. Lisätietoja Arja puh. 040 700 3034

**KUNTOSALIRYHMÄ ILTAPÄIVÄ**, Savikunto, Peltolahdentie 11, Savitaipale  
torstai **4.9. alkaen** klo 13-14.15, **kevät 8.1. alkaen**.  
Ohjaajana Savikunnon fysioterapeutti. Lisätietoja Tarja puh. 0400 204 262

**Tiedustele  
etukäteen, onko  
kuntosaliryhmissä  
tilaa!**

**ALLASVUORO**, Toimintakeskus Suvanto, Peltolahdentie 15, Savitaipale  
perjantai **19.9. alkaen** klo 18.45-20.15, **kevät 9.1. alkaen**.  
Lisätietoja Airi puh. 050 357 8240



OP Salpa tukee Savitaipaleen  
Sydänjaoston liikuntaryhmiä.



## **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](http://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](mailto: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 lapsiperheeseen
- 21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito
- 19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)

## **Sydänliitto järjestää Sydänkursseja vastasairastuneille**

Kurssien tavoitteena on auttaa osallistujia sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen sairastumisen jälkeen, saada tietoa ja vertaistukea sairauteen sopeutumisessa. Kurssille valitaan sydänsairautta (sepelvaltimotauti, läppävikä, rytmihäiriö, vajaatoiminta) sairastavia henkilöitä, jotka aiemmin eivät ole olleet vastaavilla kursseilla. Kurssit ovat maksuttomia.

Kurssit ja hakuohje löytyy [www.sydan.fi](http://www.sydan.fi) -> apua ja tukea -> kuntoutus

Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto:kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi)

**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.**

## **Kela järjestää kuntoutuskursseja sydänsairaille**

Syksyllä alkaville kursseille voi hakea alla olevan linkin kautta:

<https://www.kunnonlahde.fi/kuntoutukset/sydankuntoutuskurssi/>

## **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 sydänterveysten edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Sydänaalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta ([www.sydan.fi](http://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](http://sydan.fi/sydanliitto/jasenedut). Jäsenmaksu on 20-25 € ja perhejäsen 14-19 €.

[www.sydan.fi/etelakarjala](http://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**

## **Diabetesyhdistys**

Etelä-Karjalan Diabetesyhdistys ry on Suomen Diabetesliiton jäsenyhdistys. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla ([diabetes.fi](http://diabetes.fi)) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen yhdistykseen. Jäsenmaksu on 20 €. Jäsenyydellä saa Diabetesliiton valtakunnallisia jäsenetuja. Paikallisen yhdistyksen yhteystiedot löytyvät tämän toiminta-esitteen viimeiseltä sivulta.

Diabetesliiton kursseja löytyy [www.diabetes.fi/kurssit](http://www.diabetes.fi/kurssit)

**Etelä-Karjalan Diabetes ry aloitti toimintansa 5.12.2025. Toiminnan tiedot päivitetään mahdollisimman pian. Aiemmin ilmoitettu ryhmätoiminta jatkuu entisellään.**



### 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

#### **Savitaipaleen Sydänjaosto**

Airi Nikkilä puh. 050 357 8240  
Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655  
savitaipale@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### Diabetesyhdistys

**Etelä-Karjalan Diabetesyhdistys ry**  
pj. Tuula Uimonen puh. 045 232 1565  
tuulauimonen000@gmail.com



## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

### **Avoimet ovet Sydänaalueen toimistolla**

**tiistai 10.3. klo 14-16**

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.  
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!