

Etelä-Karjalan 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!

SYDÄNTUKI-TOIMINNAN KAIKILLE AVOIMIA RYHMIÄ:

Kevään 2026 päivät ja ajat täydentyvät vielä

KOKOONTUMISET SYDÄNALUEEN TOIMISTOLLA, Valtakatu 64, Lappeenranta

JUTTELU- JA ASKARTELUKERHO

parillisen viikon maanantai **8.12.** klo 10-11.30

kevät 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5. ja 25.5.

Tarja puh. 040 354 8520

NEULOTAAN JA NAUTITAAN

maanantai **19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5.** klo 13-15

Liisa puh. 050 340 6063

SYDÄNKERHO

tiistai **9.12.** klo 12-13.30, **kevät 20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.**

Tarja puh. 040 354 8520 ja Hannele puh. 050 536 1766

RYTMIKKÄÄT -VERTAISTUKIRYHMÄ (tahdistin ja rytmihäiriöt)

torstai **8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 21.5.** klo 9.30-11, Anita puh. 045 120 8548

TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO diabetes

torstai **29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5.** klo 9.30-11

Arja puh. 040 835 7871

UKKOKAHVILA

torstai **22.1., 19.2., 19.3., 16.4.** klo 13-14.30

Reijo puh. 040 701 7374



MUUALLA LAPPEENRANNASSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

LAURITSALAN SYDÄNKERHO, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1

keskiviikko **14.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.** klo 13-14.30

Sinikka puh. 045 352 6915

SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO, Sammonlahden asukastila, Sammontori

maanantai **19.1., 16.2., 16.3. ja 20.4.** klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

YLÄMAAN SYDÄNKERHO, Marttala, Ylämaantie 3003

maanantai **8.12.** klo 12.30-14, **kevät 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.**

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutseno-talo, Kesolantie 1

torstai **29.1., 19.2., 26.3. ja 23.4.** klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RYHMÄT TYÖIKÄISILLE LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA:

SYDÄNILTA, Sydänalueen toimisto, Valtakatu 64, LPR

tiistai **9.12.** klo 17-18, **kevät 20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.**

Hannele puh. 050 536 1766

LIKKUVAT SYDÄMET

Myllymäen päiväkodin liikuntasali, Hiessillankatu 10a, LPR

torstai **15.1. - 21.5. (ei 26.2., 30.4. ja 14.5.)** klo 18-18.50. Ilkka puh. 044 377 3245

Maksuton jäsenille, ei jäsen 30 € / kevätkausi. Ilmoittaudu ennakoon osoitteessa:

<https://www.liikuntatilula.fi/sydanyhdistys/>

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. Erja puh. 0400 757 721

IMATRAN POP UP -SYDÄNILTA TYÖIKÄISILLE

Kirjaston Imatra-huone, Virastokatu 1

torstai **5.2.** klo 17.30-18.30



MUUALLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:

IMATRA, **Sydänkerho** Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

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

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 552

LEMI, **Sydänkerho** Lemin asukastila, Urheilutie 2

maanantai **26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5.** klo 14-15.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

LUUMÄKI, **Sydänkerho** Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7

keskiviikko **28.1., 18.2., 26.3. (to), 29.4. ja 20.5.** klo 13.30-15

Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, **Jurvalan Juttutupa**, Toukolan Marttala, Suoanttilantie 2

torstai **8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4. ja 21.5.** klo 13-15

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

Etelä-Karjalan Muistiluotsin Muistitreenit 22.1., 19.2., 19.3., 16.4. ja 21.5. klo 13-14

LUUMÄKI, **Yhteislauluryhmä**, Vallikoti, Patteritie 5

tiistai **27.1., 17.2., 24.3., 28.4. ja 19.5.** klo 13

Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, **Ikäkahvila**, Patteritie 10

perjantai **12.9.-12.12.** klo 10-11.30, **kevät 9.1. alkaen.** Lisätietoja Maj-Britt puh. 050 544 7761

Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä

PARIKKALA, Sydänkerho

keskiviikko **10.12.** klo 10-12, **kevät 14.1., 11.2., 11.3. ja 8.4.** Parikkala Harjulinna, Harjukuja 6
tiistai **3.2. ja 7.4.** klo 10-11.15, Saaren palvelukeskuksen kerhohuone, Akapohjantie 19
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RAUTJÄRVI, Sydänkerho

tiistai **17.3. ja 14.4.** klo 13-14.30, Sopukka, Roihankatu 1
keskiviikko **14.1., 11.2., 11.3. ja 8.4.** klo 13-14.30, Asemantupa, Urheilijankatu 9. (Alussa 30 min.
ohjattu tuolijumppa)
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RUOKOLAHTI, Sydänkerho Elvinkulma, Matintie 14–16, Ruokolahti

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

SAVITAIPALE, Sydänkerho Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2

maanantai **8.12.** klo 13-14.30, **kevät 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.**
Irma puh. 040 840 8655

TAIPALSAARI, Sydänkerho Kunnantalon kokoustila MESSI, Kellomäentie 1

tiistai **20.1., 17.2., 24.3. ja 21.4.** klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

TAIPALSAARI, Saimaanharjun Sydänkerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14

tiistai **27.1., 24.2., 31.3. ja 28.4.** klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

AVOIMET LIKUNNALLISET RYHMÄT: (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)

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

BOCCIA Diabetesyhdistys, Urheilutalo talvisin, Vanha kenttä kesäisin

torstai klo 14-16. Lisätietoja Arja puh. 040 835 7871

KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta

keskiviikko klo 10. Lisätietoja Tarja puh. 040 354 8520

KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin

mukaan. Maanantai **1.9.-8.12.** klo 9-10. Lisätietoja Risto puh. 040 763 2832

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11

keskiviikko **6.8.-10.12.** klo 10, **kevät 7.1. alkaen.** Lisätietoja Jouko puh. 0500 678 217

JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta

maanantai **1.9. alkaen** klo 13.30-14.30. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765

JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta

perjantai **5.9. alkaen** klo 14-15. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765

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

LIIKUNTARYHMÄ, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari
keskiviikko **3.9.-17.12.** klo 11-12. Lisätietoja Iiro puh. 040 723 1688

KUNTOSALI, Lemin kuntosali, Kanervatie 15 (ent. Pikku-Palola)
torstai **11.9.-11.12.** klo 10.15-11.15. Lisätietoja Anja puh. 040 040 6623

MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki
tiistai ja perjantai klo 9. Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118

**Tiedustele
etukäteen, onko
kuntosaliryhmissä
tilaa!**

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

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

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno
torstai **4.9.-11.12.** klo 11-12. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTARYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno
torstai **4.9.-11.12.** klo 16-17. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALIRYHMÄ LPR Diabetesyhdistys, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
tiistai klo 15-17. Lisätietoja Elli puh. 050 5698620

KEILAUJOUTSENEN SYDÄNYHDISTYS, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
keskiviikko **3.9.-10.12.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

KEILAVUORO LPR Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
keskiviikko **3.9. alkaen** klo 13-14, Lisätietoja Arja puh. 040 835 7871

**Keilauksiin pitää
ilmoittautua
edellisenä
päivänä!**

KUNTOSALIJÄSEN Imatran Kylpylässä (Purjekatu 2, Imatra) *kaikille Etelä-Karjalan Sydänalueen
yhdistysten ja jaostojen jäsenille:* Kertalippu eläkeläisille 4,50 €, työssäkäyville 7 €
Kuukausikortti eläkeläisille 25 €, työssäkäyville 35 € + magneettikortti 5 € ensimmäisellä
latauskerralla. 10xkortti eläkeläisille 39 € + työssäkäyville 49 € + magneettikortti 5 € ensimmäisellä
latauskerralla.

Kuntosalin laiteopastus 45 €/h ennalta sovittuina ajankohtina.



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)

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. Toiminnan tiedot päivitetään mahdollisimman pian.



**Lappeenrannan Seudun
Diabetesyhdistys**



**Imatran Seudun
Diabetesyhdistys ry**

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

Paikalliset Sydänjaostot ja -yhdistykset

Imatran Sydänjaosto

Erja Kaartinen puh. 0400 757 721
imatra@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Lemin Sydänjaosto

Anja Muukka puh. 040 040 6623
Marja Napari puh. 050 539 5691
lemi@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Luumäen Sydänjaosto

Anita Laapas puh. 050 494 6284
Arja Pesari puh. 050 537 0118
luumaki@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Parikkalan Sydänjaosto

Risto Nokelainen puh. 0500 255 450
parikkala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Rautjärven Sydänjaosto

Sydänaalueen toimisto puh. 044 311 1554
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ruokolahden Sydänjaosto

Sydänaalueen toimisto puh. 044 311 1554
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Savitaipaleen Sydänjaosto

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

Taipalsaaren Sydänjaosto

Aure Niiva puh. 050 403 0351
taipalsaari@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ylämaan Sydänjaosto

Eila Peräkylä puh. 050 533 3917
ylamaa@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Joutsenon Sydänyhdistys ry

pj. Risto Ahvonen puh. 040 763 2832
siht. Ritva Monto puh. 050 590 4704
joutseno@sydan.fi
www.sydan.fi/joutseno

Lappeenrannan Sydänyhdistys ry

pj. Riitta Partanen puh. 045 806 1866
siht. Paula Päivänranta
lappeenranta@sydan.fi
www.sydan.fi/lappeenranta

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

