

# **Luumäki**

## **Sydäntuki-toiminta, 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!

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

keskiviikko **20.5.** klo 13.30-15

Huom! **29.4. klo 10-12** Hyviksen kulma (Hyvinvointiasema). Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

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

torstai **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 16.4. ja 21.5. klo 13-14

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

tiistai **28.4. ja 19.5.** klo 13. Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

**LUUMÄKI, Ikäkahvila**, Patteritie 10

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

Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä

**MUSKELIMUMMOT**, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki

tiistai ja perjantai **9.1. alkaen** klo 9. Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118

**ILMAINEN UINTIVUORO** Mäntykodilla kerran kuukaudessa. Luumäen Sydänjaosto tarjoaa **jäsenilleen** ilmaisen uinnin kerran kuukaudessa yleisillä uintivuoroilla mikä päivä tahansa.

### **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**

14.4. Yhdessä liikettä – iloa ja jaksamista lapsiperhearkeen

21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito

19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)

### **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.

**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](http://www.sydan.fi) -> apua ja tukea -> kuntoutus

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

### **Kuntoutuskurseja sydänsairaille**

Lisätietoa erilaisista kuntoutusmuodoista ja -mahdollisuuksista löydät osoitteesta

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

## **Etelä-Karjalan Sydänalue**

Etelä-Karjalan Sydänalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydänalueeseen kuuluu 9 paikallista Sydänjaostoa ja 2 Sydänyhdistystä, joissa on yhteensä yli 2000 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveyden edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Sydänalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta ([www.sydan.fi](http://www.sydan.fi)) tai soittamalla Sydänalueen 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. Sydänalue tiedottaa myös Facebook-sivuilla <https://www.facebook.com/etelakarjalansydan>



**ETELÄ-KARJALAN  
SYDÄNALUE RY**

## **Diabetesyhdistys**

Etelä-Karjalan Diabetes 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-esityksen viimeiseltä sivulta.

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



**Etelä-Karjalan  
Diabetes 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

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



### Diabetesyhdistys

#### **Etelä-Karjalan Diabetes ry**

**Imatran alue**  
pj. Tuula Uimonen puh. 045 232 1565  
tuulauimonen000@gmail.com  
siht. Anita Fält-Metso puh. 050 545 1788  
anita.metso@gmail.com

**Lappeenrannan alue**  
Tarja Lindh puh. 040 354 8520  
lapeenrannandiabetes@gmail.com



## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

**Sydänturvallisuuden messut Imatran kylpylässä torstaina 10.9.** Seuraa ilmoittelua!