

# Ruokolahti

## Sydäntuki-toiminta syksy 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  
maanantai **5.10. ja 2.11.** klo 14.30-16. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

### **TOIMINTAA IMATRALLA**

**IMATRA, Sydänkerho** Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2  
tiistai **5.5.** klo 13.30-15, **syksy 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.**  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**SYDÄNJUMPPA**, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra  
maanantai **12.1. alkaen** klo 10.30-11.30  
Maksullinen 35 €/kausi. Lisätietoja lita puh. 040 779 7490

**KÄVELYRYHMÄ IMATRA**, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11  
keskiviikko **7.1.-29.4.** klo 10. Lisätietoja Jouko puh. 0500 678 217  
**29.4. kokoontuminen Hostel Ukonlinnassa, Ukonlinnanpolku 7**

### **TYÖIKÄISTEN SYDÄNRYHMÄ IMATRA**

Tiedustelut ryhmän toiminnasta ja kokoontumisista Erja puh. 0400 757 721

**KUNTOSALIRYHMÄ**, Imatran urheilutalon kuntosali, Kotipolku 2, Imatra  
maanantai **20.4.** klo 17.30-18.30  
Omakustanteinen. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

**IMATRA, Etelä-Karjalan Diabetesyhdistyksen kerhoilta**, Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2  
maanantai **19.1.** klo 16. Lisätietoja Tuula puh. 045 232 1565

**Parikkalan Arjen Olohuone** 25.2. ja 22.4. klo 10-12

**Saaren Arjen Olohuone** 25.3. klo 13.30-15

### **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.

**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

### **Kuntoutuskursseja sydänsairaille**

Lisätietoa erilaisista kuntoutusmuodoista ja -mahdollisuuksista löydät osoitteesta  
<https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kuntoutus2>

### **Kela järjestää kuntoutuskursseja sydänsairaille**

Syksyllä alkaville kursseille voi hakea alla olevan linkin kautta:  
<https://www.kunnonlahde.fi/kuntoutukset/sydankuntoutuskurssi/>

**Sydänturvallisuuden messut** Imatran kylpylässä torstaina **10.9. klo 12-18.**  
Seuraa ilmoittelua!

## **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

#### **Ruokolahden Sydänjaosto**

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554  
etelakarjala@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  
lappeenrannandiabetes@gmail.com



## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

### **Sydänliiton verkkoluennot, kevät + syksy 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. Miten saada lapset ulkoilemaan? – Kokemuksia ja ideoita miten ulkoilu onnistuu.  
21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito  
19.5. Hyvinvointia lounaasta

25.8. Miten harjoitella rauhoittumistaitoja lasten kanssa? Vinkkejä vanhemmille.

8.9. Joustavuudella kohti pysyviä elämäntapamuutoksia

22.9. Mieli ja sopeutuminen sairastuessa

6.10. Proteiini – trendi vai terveyden tae?

20.10. Verenpaineen omahoito

27.10. Aivot ja sydän – yllättävät yhteydet

3.11. Vauvan ja taaperon ruokavuosi

10.11. Mitä sinun tulisi tietää sydänsairastuneen liikkumisesta?