

# **Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminta 2026 kevät + syksy**



**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:

## KOKOONTUMISET SYDÄNALUEEN TOIMISTOLLA, Valtakatu 64, Lappeenranta

Syksyn 2026 päivät ja ajat tarkentuvat vielä

### **UUSI RYHMÄ: LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ**

*Voit kirjoittaa proosaa tai runoa, käsin tai koneella. Aiheista sovitaan ryhmän kesken.*

keskiviikko **22.4. ja 27.5.** klo 14-15.30

Lisätiedot puh. 044 3111 552

### **JUTTELU- JA ASKARTELUKERHO**

maanantai **27.4. ja 11.5.** klo 10-11.30

Tarja puh. 040 354 8520

**25.5. kerho kokoontuu Sydänrannassa**



### **NEULOTAAN JA NAUTITAAN**

maanantai **20.4. ja 11.5.** klo 13-15, syksy 17.8., 14.9., 19.10., 16.11. ja 14.12.

Liisa puh. 050 340 6063

### **SYDÄNKERHO**

tiistai **18.8., 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.** klo 12.30-14

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

**12.5. kerho kokoontuu Marttalassa, Valtakatu 45**

### **RYTMIKKÄÄT -VERTAISTUKIRYHMÄ (tahdistin ja rytmihäiriöt)**

torstai **21.5.** klo 9.30-11, syksy 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. Anita puh. 045 120 8548

**2.4. kerho kokoontuu Marttalassa, Valtakatu 45**

### **TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO diabetes**

torstai **30.4. ja 28.5.** klo 9.30-11

Arja puh. 040 835 7871

### **UKKOKAHVILA**

torstai **17.9., 22.10., 19.11. ja 17.12.** klo 13-14.30

Reijo puh. 040 701 7374

## MUALLA LAPPEENRANNASSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

### **LAURITSALAN SYDÄNKERHO, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1**

keskiviikko **6.5.** klo 13-14.30, syksy 2.9., 14.10., 4.11. ja 2.12.

Sinikka puh. 045 352 6915

### **SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO, Sammonlahden asukastila, Sammontori**

maanantai **20.4.** klo 13-14.30, syksy 28.9., 26.10. ja 23.11.

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

### **YLÄMAAN SYDÄNKERHO, Marttala, Ylämaantie 3003**

maanantai **14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.** klo 12.30-14

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**11.5. Sydänkerho kokoontuu Sydänrannassa, Vaalimaantie 2383**

### **JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutseno-talo, Kesolantie 1**

torstai **23.4.** klo 13-14.30, syksy 24.9., 29.10. ja 26.11.

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

## **RYHMÄT TYÖKÄISILLE LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA:**

**SYDÄNILTA**, Sydänalueen toimisto, Valtakatu 64, LPR

tiistai **12.5.** klo 17-18, **syksy 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.**

Hannele puh. 050 536 1766

### **LIKKUVAT SYDÄMET**

Myllymäen päiväkodin liikuntasali, Hiessillankatu 10a, LPR

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

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

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

### **TYÖKÄISTEN 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. Erja puh. 0400 757 721



## **MUULLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:**

**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

**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

**IMATRA, Tarinatuokio** Pääkirjaston Imatra-huone / Virastokatu 1

torstai **23.4.** klo 17-18.30

Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

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

maanantai **27.4. ja 25.5.** klo 14-15.30, **syksy 21.9., 19.10. ja 16.11.**

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**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 **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

**PARIKKALA, Sydänkerho**

keskiviikko **16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.** klo 10-12, Parikkala Kirnu, Parikkalantie 24  
torstai **1.10. ja 3.12.** klo 13-14.30. Saaren palvelukeskuksen kerhohuone, Akapohjantie 19  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**RAUTJÄRVI, Sydänkerho**

maanantai **5.10. ja 2.11.** klo 12-13.20. Sopukka, Roihankatu 1  
keskiviikko **16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.** klo 13-14.30, Aseman Tupa, Urheilijankatu 9. (Alussa 30 min. ohjattu tuolijumppa). Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**RUOKOLAHTI, Sydänkerho Elvinkulma, Matintie 14-16, Ruokolahti**

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

**SAVITAIPALE, Sydänkerho Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2**

maanantai **11.5.** klo 13-14.30, **syksy 14.9. ja 12.10. ja 9.11. ja 7.12.**  
Irma puh. 040 840 8655

**TAIPALSAARI, Sydänkerho Kunnantalon kokoustila MESSI, Kellomäentie 1**

tiistai **21.4.** klo 13-14.30, **syksy keskiviikko 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.**  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**TAIPALSAARI, Saimaanharjun Sydänkerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14**

tiistai **28.4.** klo 13-14.30, **syksy 29.9., 27.10. ja 24.11.**  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**AVOIMET LIKUNNALLISET RYHMÄT:** (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)**ALLASVUORO, Toimintakeskus Suvanto, Peltoinlahdentie 15, Savitaipale**

perjantai **9.1. alkaen** klo 18.45-20.15  
Lisätietoja Airi puh. 050 357 8240

**BOCCIA Diabetesyhdistys, Urheilutalo talvisin, Vanha kenttä kesäisin**

torstai **8.1. alkaen** klo 14-16. Lisätietoja Olavi puh. 050 594 6468

**KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta**

keskiviikko **7.1. alkaen** klo 10. Lisätietoja Tarja puh. 040 354 8520

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

mukaan. Maanantai **12.1.-27.4.** klo 9-10. Lisätietoja Risto puh. 040 763 2832

**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**

**JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**  
maanantai **12.1.-18.5.** klo 13.30-14.30. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765, **syksy 7.9. alkaen**

**JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**  
perjantai **16.1.-22.5.** klo 14-15. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765, **syksy 11.9. alkaen**

**SYDÄNJUMPPA, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra**  
maanantai **12.1.-27.4.** (ei jumppaa 20.4.) klo 10.30-11.30  
Maksullinen, 35 €/kausi. Lisätietoja Iita puh. 040 779 7490

**LIIKUNTARYHMÄ, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari**  
keskiviikko **7.1.-27.5.** klo 11-12. Lisätietoja Iiro puh. 040 723 1688

**KUNTOSALI, Lemin kuntosali, Kanervatie 15 (ent. Pikku-Palola)**  
torstai **8.1. alkaen** klo 10.15-11.15, **syksy 10.9.-10.12.** Lisätietoja Anja puh. 040 040 6623

**MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki**  
tiistai ja perjantai **9.1. alkaen** klo 9. Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118

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

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

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

**KUNTOSALI ILTAPÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno**  
torstaisin klo 16-17. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

**KUNTOSALIRYHMÄ Diabetesyhdistys, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**  
tiistai **13.1. alkaen** klo 15-17. Lisätietoja Elli puh. 050 569 8620

**KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**  
keskiviikko **14.1.-29.4.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

**KEILAVUORO Diabetesyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**  
keskiviikko **7.1. alkaen** klo 13-14. Lisätietoja Olavi puh. 050 594 6468

**KUNTOSALIETU Imatran Kylpylässä (Purjekatu 2, Imatra) *kaikille Etelä-Karjalan Sydänalueen yhdistysten ja jaostojen jäsenille:* Kertalippu eläkeläisille 4,50 €, työssäkäyville 7 €  
Kuukausikortti eläkeläisille 25 €, työssäkäyville 35 € + magneetikortti 5 € ensimmäisellä latauskerralla. 10xkortti eläkeläisille 39 € + työssäkäyville 49 € + magneetikortti 5 € ensimmäisellä latauskerralla.  
Kuntosalin laiteopastus 45 €/h ennalta sovittuina ajankohtina.**

**Tiedustele  
etukäteen, onko  
kuntosaliryhmissä  
tilaa!**

**Keilauksiin pitää  
ilmoittautua  
edellisenä  
päivänä!**



## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

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

Seuraa ilmoittelua!

### **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**

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?

### **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](mailto: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/>

## **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

## 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**

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

### **Ruokolahden Sydänjaosto**

Sydänalueen 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. Sirpa Toivonen  
lappeenranta@sydan.fi  
www.sydan.fi/lappeenranta

## 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

