

Etelä-Karjalan 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!

SYDÄNTUKI-TOIMINNAN KAIKILLE AVOIMIA RYHMIÄ:

KOKOONTUMISET SYDÄNALUEEN TOIMISTOLLA, Valtakatu 64, Lappeenranta

LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ

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

tiistai **25.8., 29.9., 27.10. ja 24.11.** klo 14-15.30

Lisätiedot puh. 044 3111 552

JUTTELU- JA ASKARTELUKERHO

maanantai **31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12.** klo 10-11.30

Tarja puh. 040 354 8520

NEULOTAAN JA NAUTITAAN

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

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

RYTMIKKÄÄT -VERTAISTUKIRYHMÄ (tahdistin ja rytmihäiriöt)

torstai **3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.** klo 9.30-11

Anita puh. 045 120 8548

TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO, E-K diabetes

torstai **24.9., 22.10. ja 19.11.** klo 9.30-11

Ensimmäinen kerta to 27.8. klo 11-12

Tarja puh. 040 354 8520

DIABETEKSEN KERHOILTA, E-K diabetes

torstai **17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12.** klo 16.30-18

Tarja puh. 040 354 8520

UKKOKAHVILA

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

Reijo puh. 040 701 7374

MUUALLA LAPPEENRANNASSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

LAURITSALAN SYDÄNKERHO, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1

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

Sinikka puh. 045 352 6915

SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO, Sammonlahden asukastila, Sammontori

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

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

JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutseno-talo, Kesolantie 1

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

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552



RYHMÄT TYÖIKÄISILLE LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA:

SYDÄNILTA, Sydänalueen toimisto, Valtakatu 64, LPR

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

Hannele puh. 050 536 1766

LIKKUVAT SYDÄMET

Lönnrotin koulun liikuntasali, Hiessillankatu 10a, LPR

torstai **10.9-10.12. (ei 22.10.)** klo 18.30-19.20. 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 **14.9.-14.12.** klo 17.30-18.30

Omaehtoinen ja omakustanteinen. Erja puh. 0400 757 721

MUALLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:

IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

tiistai **1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.** klo 13.30-15

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552



IMATRA, Etelä-Karjalan Diabetesyhdistyksen kerho, Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

maanantai **6.10., 3.11. ja 1.12.** klo 16. Lisätietoja Tuula puh. 045 232 1565

8.9. klo 16-18 Joutseno, aiheena verensokerin mittaus, Juhla Kokous Joutsen, Keskuskatu 7

9.9. klo 17-19 Etäkatsomo: säären alueen haavaumat, Kulttuuritalo Virta, taiteilijalämpio, Varastokatu 1

Parikkalan kerho 30.9. ja 28.10. klo 10-12, Kolikkokuja 4

IMATRA, Tarinatuokio Pääkirjaston Imatra-huone / Virastokatu 1

syksyn päivät ja aika ilmoitetaan myöhemmin

Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

LEMI, Sydänkerho Lemin asukastila, Urheilutie 2

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

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

LUUMÄKI, Sydänkerho Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7

keskiviikko **11.11. ja 9.12.** klo 13.30-15. Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

7.10. kerhon tilalla Hyvinvointi-info Joukolassa klo 12.30-15

LUUMÄKI, Jurvalan Juttutupa, Toukolan Marttala, Suoanttilantie 2

torstai **20.8., 17.9., 1.10., 15.10., 5.11. ja 3.12.** klo 13-15

Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118. Yhteistyössä Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen kanssa.

Etelä-Karjalan Muistiluotsin Muistitreenit 20.8., 17.9., 15.10. ja 5.11. klo 13-14

LUUMÄKI, Yhteislauluryhmä, Vallikoti, Patteritie 5

tiistai **8.9., 6.10., 10.11. ja 8.12.** klo 13

Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Ikäkahvila, Patteritie 10

perjantai **4.9. alkaen** klo 10-11.30. Lisätietoja Maj-Britt puh. 050 544 7761
Luumäen Sydänjaoston ja Eläkeliiton Luumäen yhdistyksen yhteinen ryhmä

LUUMÄKI, UUSI Tahdistinryhmä, Hyviksen kulma, Marttilantie 34

torstai **17.9., 15.10. ja 12.11.** klo 14-15.30
Lisätietoja Maj-Britt puh. 050 544 7761 tai Tarmo puh. 050 413 2330

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

TAIPALSAARI, Sydänkerho Kunnantalon kokoustila MESSI, Kellomäentie 1

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

TAIPALSAARI, Saimaanharjun Sydänkerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14

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

AVOIMET LIKUNNALLISET RYHMÄT: (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)

KÄVELYJALKAPALLO, Ratsumestarin kenttä, Puhakankatu 4

keskiviikko **20.5.-26.8.** klo 18-19. Lisätietoja Arto puh. 040 545 2447

KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta

keskiviikko **koko vuoden** klo 10. Lisätietoja Tarja puh. 040 354 8520

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

mukaan. Maanantai **7.9.-30.11.** klo 9-10. Lisätietoja Risto puh. 040 763 2832

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11

keskiviikko **9.9. alkaen** klo 10. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta

maanantai **7.9. alkaen** klo 13.30-14.30. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765

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

SYDÄNJUMPPA, Urheilutalon painisali, Kotipolku 2, Imatra
maanantai **31.8.-14.12. (ei 19.10.)** klo 10.30-11.30
Maksullinen, jäsen 35 €/kausi, ei jäsen 40 €/kausi. Lisätietoja Iita puh. 040 779 7490

LIIKUNTARYHMÄ, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari
keskiviikko **2.9.-16.12.** klo 11-12. Lisätietoja Iiro puh. 040 723 1688

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

MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki
tiistai ja perjantai **8.9. alkaen** klo 9. Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118

**Tiedustele
etukäteen, onko
kuntosaliryhmissä
tilaa!**

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno
torstaisin **3.9.-26.11.** klo 11-12. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTAPÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno
torstaisin **3.9.-26.11.** klo 16-17. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALIRYHMÄ Diabetesyhdistys, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
maanantai **7.9. alkaen** klo 15-17. Lisätietoja Elli puh. 050 569 8620

KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
keskiviikko **2.9.-25.11.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

**Keilauksiin pitää
ilmoittautua
edellisenä
päivänä!**

**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 € + magneettikortti 5 € ensimmäisellä latauskerralla. 10xkortti eläkeläisille 39 € + työssäkäyville 49 € + magneettikortti 5 € ensimmäisellä latauskerralla.
Kuntosalin laiteopastus 45 €/h ennalta sovittuina ajankohtina.**



AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet 70v-synttäripäivänä

ma 30.11. klo 9-11.30

Sydänliiton verkkoluennot, syksy 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

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?

27.10. Aivot ja sydän – yllättävät yhteydet verkkoluennon katselutilaisuudet

Lappeenranta, pääkirjaston Heikki tapahtumasali klo 17.45-19

Imatra, pääkirjaston olohuone klo 17.45-19

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 -> 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/>

Hyvinvointi-infot klo 12.30-15

6.10. Lappeenranta, Valtuustosali

7.10. Luumäki, Joukola

8.10. Parikkala, Harjulinna

14.10. Rautjärvi, Simpeleen nuorisoseuran talo

15.10. Joutseno, Rientola

19.10. Ruokolahti, Koulukeskus

20.10. Lemi, Koulukeskus

26.10. Taipalsaari, Srk-koti

29.10. Savitaipale, Kunnantalo

27.10. Imatra, Kulttuuritalo Virta

Etelä-Karjalan Sydänaalue

Etelä-Karjalan Sydänaalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydänaalueeseen kuuluu 9 paikallista Sydänjaostoa ja 2 Sydänyhdistystä, joissa on yhteensä yli 2000 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveyden 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**

Diabetesyhdistys

Etelä-Karjalan Diabetes ry on Suomen Diabetesliiton jäsenyhdistys. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla (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



**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

ohjaaja, toimisto
Petri Kukko puh. 044 311 1554
petri.kukko@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
lindhatarja@gmail.com



**Etelä-Karjalan
Diabetes ry**