

# Lemi

## 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!

**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

**KUNTOSALI, Lemin kuntosali**, Kanervatie 15 (ent. Pikku-Palola)

torstai **10.9.-10.12.** klo 10.15-11.15. Lisätietoja Anja puh. 040 040 6623



## **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](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**

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.

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)

**Voit hakea sydänkurssille minne tahansa paikkakunnalle asuinpaikastasi riippumatta.**

**Päästäksesi kurssille, sinun ei tarvitse olla sydänyhdistyksen tai muun vastaavan järjestön jäsen.**

## **Kela järjestää kuntoutuskursseja sydänsairaille**

Syksyllä alkaville kursseille voi hakea alla olevan linkin kautta:

<https://www.kunnonlahde.fi/kuntoutukset/sydankuntoutuskurssi/>

## **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 sydänterveysten edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Sydänaalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta ([www.sydan.fi](http://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](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. 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](http://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](http://www.diabetes.fi/kurssit)



**Etelä-Karjalan  
Diabetes 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

ohjaaja  
Petri Kukko puh. 044 311 1554  
petri.kukko@sydan.fi

#### **Lemin Sydänjaosto**

Anja Muukka puh. 040 040 6623  
Marja Napari puh. 050 539 5691  
lemi@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  
lindhtarja@gmail.com



**Etelä-Karjalan  
Diabetes ry**

## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

### **Hyvinvointi-info klo 12.30-15**

20.10. Lemi, Koulukeskus