

Luumäki

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!

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
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 **6.10., 10.11. ja 8.12.** 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

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

MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki
tiistai ja perjantai **8.9.** 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, 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?

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 -> apua ja tukea -> kuntoutus
Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi

Kuntoutuskurseja sydänsairaille

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

Kela järjestää kuntoutuskurseja 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) 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 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

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
lindhtarja@gmail.com



**Etelä-Karjalan
Diabetes ry**

AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Hyvinvointi-info klo 12.30-15

7.10. Luumäki, Joukola