

Imatra

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!

IMATRA, Sydänkerho Sininen talo / Asevelitalo, Koskikatu 2

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

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

6.10. kerhon tilalla SeniorSurf-webinaari: Totta vai tarua? Vinkkejä ja harjoituksia kriittiseen uutistenlukuun klo 13-14.30. Kulttuuritalo Virta, Taitelijälämpiö, Virastokatu 1

IMATRA, Tarinatuokio Pääkirjaston Imatra-huone / Virastokatu 1

keskiviikko **16.9., 14.10. ja 11.11.** klo 17-18.30

Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

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

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11

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

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

Omakustanteinen. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

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

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

JOULULOUNAS pe 11.12.2026 klo 12.30 Stora Enson Tornan kerholla, Kerhokuja 3, Imatra

Hinta 15,70 €, maksu paikan päällä joko pankki- tai luottokortilla, ei käteismaksua.

Lounaalle ilmoittauduttava 4.12.2026 mennessä sähköpostilla: imatra@sydan.fi tai soittamalla

Erja puh. 0400 757 721 tai Senja puh. 040 541 2355. Tervetuloa!

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

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?

Etelä-Suomen Sydänalueen verkkoluennot, syksy 2026

ma 12.10. klo 17 Tahdistintapaaminen

ke 21.10. klo 17 Uni, palautuminen ja sydänterveys

Tarkemmat tiedot ja osallistuminen: <https://sydan.fi/etelasuomi/tukea/verkkoluennot/>

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.

Sydänkurssi Elämää sydänsairauden kanssa Imatran kylpylässä 25.11.-27.11.2026

Kurssit ja hakuohje löytyy www.sydan.fi -> apua ja tukea -> kuntoutus

Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi

Etelä-Karjalan Sydäalue

Etelä-Karjalan Sydäalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydäalueeseen kuuluu 9 paikallista Sydänjaostoa ja 2 Sydänyhdistystä, joissa on yhteensä yli 2000 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveyden edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Sydäalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta (www.sydan.fi) tai soittamalla Sydäalueen 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. Sydäalue 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, toimisto
Petri Kukko puh. 044 311 1554
petri.kukko@sydan.fi

Imatran Sydänjaosto
Erja Kaartinen puh. 0400 757 721
imatra@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

**AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

Liiku kanssamme -tapahtuma
to 8.10. Ukonniemen areenalla 9-12

Hyvinvointi-info klo 12.30-15
ti 27.10. Imatra, Kulttuuritalo Virta

Aivot ja sydän – yllättävät yhteydet verkkoluennon katselutilaisuudet
ti 27.10. Imatra, pääkirjaston olohuone klo 17.45-19

Avoimet ovet 70v-synttäripäivänä
ma 30.11. klo 9-11.30 Sydänaalueen toimistolla, Valtakatu 64 53100 Lappeenranta