

Savitaipale

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!

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

KUNTOSALIRYHMÄ AAMUPÄIVÄ, Savikunto, Peltolahdentie 11, Savitaipale
tiistai **15.9.-15.12.** klo 10.30-11.30, omatoiminen ryhmä
Lisätietoja Tarja puh. 0400 204 262

KUNTOSALIRYHMÄ ILTAPÄIVÄ, Savikunto, Peltolahdentie 11, Savitaipale
torstai **17.9.-17.12.** klo 13-14, ohjaajana Savikunnan fysioterapeutti
Lisätietoja Tarja puh. 0400 204 262

**Tiedustele
etukäteen, onko
kuntosaliryhmissä
tilaa!**

ALLASVUORO, Toimintakeskus Suvanto, Peltolahdentie 15, Savitaipale
perjantai **25.9. alkaen** klo 18.45-20.15
Lisätietoja Airi puh. 050 357 8240

OP Salpa tukee Savitaipaleen
Sydänjaoston liikuntaryhmiä.



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 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.

Kurssit ja hakuohje löytyy www.sydan.fi -> apua ja tukea -> kuntoutus
Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, 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) 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

Savitaipaleen Sydänjaosto

Airi Nikkilä puh. 050 357 8240
Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655
savitaipale@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**

29.10. Savitaipale, Kunnantalo

Avoimet ovet 70v-synttäripäivänä

ma 30.11. klo 9-11.30 Sydänaalueen toimistolla, Valtakatu 64 53100 Lappeenranta