Ylämaa

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!

SYDÄNLIITTO
Etelä-Karjala

Päivitetty lokakuu 2026

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

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

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.

Kurssit ja hakuohje löytyy www.sydan.fi -> apua ja tukea -> kuntoutus
Lisätietoja Tarja Mänttäri 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/

Etelä-Karjalan Sydänalue

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

Sydänalueen tai -yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa. Liittymisen voi tehdä netin kautta (www.sydan.fi) tai soittamalla Sydänalueen 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. Sydänalue 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

SYDÄNLIITTO
Etelä-Karjala

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

Ylämaan Sydänjaosto
Eila Peräkylä puh. 050 533 3917
ylamaa@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:

27.10. Aivot ja sydän – yllättävät yhteydet verkkoluennon katselutilaisuudet
Lappeenranta, pääkirjaston Heikki tapahtumasali klo 17.45-19

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