Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminta syksy 2026 + kevät 2027



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 marraskuu 2026

SYDÄNTUKI-TOIMINNAN KAIKILLE AVOIMIA RYHMIÄ:

KOKOONTUMISET SYDÄNALUEEN TOIMISTOLLA, Valtakatu 64, Lappeenranta

Osa kevään päivistä ja ajoista täydentyy myöhemmin

LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ
Voit kirjoittaa proosaa tai runoa, käsin tai koneella. Aiheista sovitaan ryhmän kesken.
tiistai **24.11.** klo 14-15.30, **kevät 26.1., 23.2., 30.3. ja 27.4**
Lisätiedot puh. 044 3111 552

JUTTELU- JA ASKARTELUKERHO
maanantai **23.11. ja 7.12.** klo 10-11.30, **kevät 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., ja 17.5.**
Tarja puh. 040 354 8520



NEULOTAAN JA NAUTITAAN
maanantai **14.12.** klo 13-15, **kevät 18.1., 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5.**
Liisa puh. 050 340 6063

SYDÄNKERHO
tiistai **15.12.** klo 12.30-14**, kevät 19.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 18.5.**
Tarja puh. 040 354 8520

RYTMIKKÄÄT -VERTAISTUKIRYHMÄ (tahdistin ja rytmihäiriöt)
torstai **3.12.** klo 9.30-11, **kevät 7.1., 4.2., 4.3. ja 1.4.**
Anita puh. 045 120 8548

TUOLIJOOGA/ VERTAISTUKIKERHO, E-K diabetes
torstai **19.11.** klo 9.30-11, **kevät 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5.**
Tarja puh. 040 354 8520

DIABETEKSEN KERHOILTA, E-K diabetes
torstai **19.11. ja 17.12.** klo 16.30-18, **kevät 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.**
Tarja puh. 040 354 8520

UKKOKAHVILA
torstai **19.11. ja 17.12.** klo 13-14.30, **kevät 21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4.**
Reijo puh. 040 701 7374

MUUALLA LAPPEENRANNASSA KOKOONTUVAT RYHMÄT:

LAURITSALAN SYDÄNKERHO, Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1
keskiviikko **2.9., 14.10., 4.11. ja 2.12.** klo 13-14.30
Sinikka puh. 045 352 6915

SAMMONLAHDEN SYDÄNKERHO, Sammonlahden asukastila, Sammontori
maanantai **28.9., 26.10. ja 23.11.** klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

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

JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutseno-talo, Kesolantie 1
torstai **24.9., 29.10. ja 26.11.** klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RYHMÄT TYÖIKÄISILLE LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA:

SYDÄNILTA, Sydänalueen toimisto, Valtakatu 64, LPR
tiistai **19.1., 16.2., 16.3. ja 13.4.** klo 17-18.15
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

LIIKKUVAT SYDÄMET
Lönnrotin koulun liikuntasali, Hiessillankatu 10a, LPR
torstai **10.9-10.12. (ei 22.10.)** klo 18.30-19.20. Ilkka puh. 044 377 3245
Maksuton jäsenille, ei jäsen 30 € / kevätkausi. Ilmoittaudu ennakkoon osoitteessa:
https://www.liikuntatilula.fi/sydanyhdistys/

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
Omaehtoinen ja omakustanteinen. Erja puh. 0400 757 721



MUUALLA KOKOONTUVAT AVOIMET RYHMÄT:

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

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

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

LEMI, Sydänkerho Lemin asukastila, Urheilutie 2
maanantai **21.9., 19.10. ja 16.11.** klo 13.30-15.00
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

LUUMÄKI, Sydänkerho Mäntykodin kabinetti, Patteritie 7
keskiviikko **11.11. ja 9.12.** klo 13.30-15. Lisätietoja Anita puh. 050 494 6284

LUUMÄKI, Jurvalan Juttutupa, Toukolan Marttala, Suoanttilantie 2
torstai **20.8., 17.9., 1.10., 15.10., 5.11. ja 3.12.** klo 13-15
Lisätietoja 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 **4.9. 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

PARIKKALA, Sydänkerho
keskiviikko **16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.** klo 10-12, Parikkala Kirnu, Parikkalantie 24
torstai **1.10. ja 3.12.** klo 13-14.30. **Saaren** palvelukeskuksen kerhohuone, Akapohjantie 19
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RAUTJÄRVI, Sydänkerho
maanantai **5.10. ja 2.11.** klo 12-13.20. Sopukka, Roihankatu 1
keskiviikko **16.9., 11.11. ja 9.12.** klo 13.30-15, Aseman Tupa, Urheilijankatu 9
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

RUOKOLAHTI, Sydänkerho Elvinkulma, Matintie 14–16, Ruokolahti
maanantai **5.10. ja 2.11.** klo 14.30-16. Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

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

TAIPALSAARI, Sydänkerho Kunnantalon kokoustila MESSI, Kellomäentie 1
keskiviikko **23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.** klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

TAIPALSAARI, Saimaanharjun Sydänkerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12-14
tiistai **29.9., 27.10. ja 24.11.** klo 13-14.30
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

AVOIMET LIIKUNNALLISET RYHMÄT: (Osa liikuntaryhmistä on maksullisia)

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

SYTYKE, UUSI KÄVELYRYHMÄ, Valtakatu 64
maanantai **9.11.** alkaen klo 17.30. Lisätietoja puh. 044 311 1554

KÄVELYRYHMÄ LPR, Lappeenrannan vesitornilta
keskiviikko **koko vuoden** klo 10. Lisätietoja Tarja puh. 040 354 8520

KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin mukaan. Maanantai **7.9.-30.11.** klo 9-10. Lisätietoja Risto puh. 040 763 2832

KÄVELYRYHMÄ IMATRA, Imatran kesäteatterin parkkipaikalta, Torkkelinkatu 11
keskiviikko **9.9. alkaen** klo 10. Lisätietoja Erja puh. 0400 757 721

JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
maanantai **7.9. alkaen** klo 13.30-14.30. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765

JUMPPA, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
perjantai **11.9. alkaen** klo 14-15. Lisätietoja Pirjo puh. 040 593 4765

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

LIIKUNTARYHMÄ, Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari
keskiviikko **2.9.-16.12.** klo 11-12. Lisätietoja Iiro puh. 040 723 1688

KUNTOSALI, Lemin kuntosali, Kanervatie 15 (ent. Pikku-Palola)
torstai **10.9.-10.12.** klo 10.15-11.15. Lisätietoja Anja puh. 040 040 6623

Tiedustele etukäteen, onko kuntosaliryhmissä tilaa!

MUSKELIMUMMOT, Kangasvarren koulu, Suoanttilantie 166, Luumäki
tiistai ja perjantai **8.9. alkaen** klo 9. Lisätietoja Arja puh. 050 537 0118

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

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

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno
torstaisin **3.9.-26.11.** klo 11-12. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTAPÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno
torstaisin **3.9.-26.11.** klo 16-17. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALIRYHMÄ Diabetesyhdistys, Urheilutalo, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
maanantai **7.9. alkaen** klo 14-16. Lisätietoja Elli puh. 050 569 8620

KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta
keskiviikko **2.9.-25.11.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

Keilauksiin pitää ilmoittautua edellisenä päivänä!

KUNTOSALIETU Imatran Kylpylässä (Purjekatu 2, Imatra) *kaikille Etelä-Karjalan Sydänalueen yhdistysten ja jaostojen jäsenille:* Kertalippu eläkeläisille 4,50 €, työssäkäyville 7 €
Kuukausikortti eläkeläisille 25 €, työssäkäyville 35 € + magneettikortti 5 € ensimmäisellä latauskerralla. 10xkortti eläkeläisille 39 € + työssäkäyville 49 €+magneettikortti 5 € ensimmäisellä latauskerralla.
Kuntosalin laiteopastus 45 €/h ennalta sovittuina ajankohtina.



AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet 70v-synttäripäivänä
ma 30.11. klo 9-11.30

Sydänliiton verkkoluennot, kevät 2027
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**

26.1. Hyvinvointia ruokarauhasta: joustavuutta ja iloa syömiseen
16.2. Miten saada lapset syömään enemmän kasviksia ja palkokasveja
16.3. Kierrokset alas – miten keho ja mieli palautuvat
20.4. Vajaatoiminta luentosarja I; yleisluento vajaatoiminnasta
22.4. Vajaatoiminta luentosarja II; kardiomyopatiat
27.4. Vajaatoiminta luentosarja III; omahoidosta
29.4. Vajaatoiminta luentosarja IV; lääkehoidosta
18.5. Osaa ja uskalla elvyttää

Etelä-Suomen Sydänalueen verkkoluennot, syksy 2026
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 (www.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

Paikalliset Sydänjaostot ja -yhdistykset

Imatran Sydänjaosto
Erja Kaartinen puh. 0400 757 721
imatra@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Lemin Sydänjaosto
Anja Muukka puh. 040 040 6623
Marja Napari puh. 050 539 5691
lemi@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Luumäen Sydänjaosto
Anita Laapas puh. 050 494 6284
Arja Pesari puh. 050 537 0118
luumaki@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Parikkalan Sydänjaosto
Risto Nokelainen puh. 0500 255 450
parikkala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Rautjärven Sydänjaosto
Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ruokolahden Sydänjaosto
Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Savitaipaleen Sydänjaosto
Airi Nikkilä puh. 050 357 8240
Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655
savitaipale@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Taipalsaaren Sydänjaosto
Aure Niiva puh. 050 403 0351
taipalsaari@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ylämaan Sydänjaosto
Eila Peräkylä puh. 050 533 3917
ylamaa@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Joutsenon Sydänyhdistys ry
pj. Risto Ahvonen puh. 040 763 2832
siht. Ritva Monto puh. 050 590 4704
joutseno@sydan.fi
www.sydan.fi/joutseno

Lappeenrannan Sydänyhdistys ry
pj. Riitta Partanen puh. 045 806 1866
siht. Sirpa Toivonen
lappeenranta@sydan.fi
www.sydan.fi/lappeenranta

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