

# Joutseno

Sydäntuki-toiminta, syksy 2024 + kevät 2025



**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!

**JOUTSENO, Sydänkerho, Joutseno-talo, Kesolantie 1**  
torstai 30.1., 27.2., 27.3. ja 24.4. klo 13-14.30  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

**LIIKUNTARYHMÄ AAMUPÄIVÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno**  
torstai klo 11-12. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

**LIIKUNTARYHMÄ ILTA, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno**  
torstai klo 16.30-17.30. Lisätietoja Irmeli Vilander puh. 050 404 6785

**KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin mukaan. Maanantai klo 9-10, **kevät 13.1. alkaen**. Lisätietoja Risto Ahvonen puh. 040 763 2832**

**KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**  
keskiviikko klo 17-18, **kevät 8.1. alkaen**. Lisätietoja Vesa Ravattinen puh. 050 013 7972



**Keilaukseen pitää ilmoittautua edellisenä päivänä!**

## **Sydänliiton verkkoluennot keväällä 2025**

Luennot alkavat aina klo 18 ja kestävät aiheesta riippuen 30-60 min. Ilmoittautumislinkit luennoille aukeavat lähempänä ajankohtaa [www.sydan.fi/verkkoluennot](http://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](mailto:etelakarjala@sydan.fi) tai puh. 044 311 1554**

- 28.1. Naisen hyvinvoinnin avaimet: itsemyötätunto, kehotietoisuus ja joustavuus
- 11.2. Hiilihydraatit – määrä ja laatu kohdalleen
- 11.3. Papupataa ja herne nenässä – miten siirtyä lapsiperheessä kohti kasvisvoittoisempaa ruokaa ja syömistä?
- 29.4. Sepelvaltimotaudin hoito nyt, ja jotain uutta horisontissa
- 20.5. Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle
- 9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin
- 11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

## **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. Kurssit ja hakuohje löytyy [www.sydan.fi](http://www.sydan.fi) -> apua ja tukea -> kuntoutus  
Lisätietoja Tarja Mänttari puh. 050 400 5808, [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto:kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi)

**Kuntoutuskurssi *Elämää sydänsairauden kanssa* Holiday Club Saimaalla 12.-14.3.2025**

## **Etelä-Karjalan Sydänalue**

Etelä-Karjalan Sydänalue ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydänalueeseen kuuluu 7 paikallista Sydänjaostoa ja 4 Sydänyhdistystä, joissa on yhteensä noin 2200 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](http://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](http://sydan.fi/sydanliitto/jasenedut). Jäsenmaksu on 18-22 € ja perhejäsen 12-16 €.

[www.sydan.fi/etelakarjala](http://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**

## **Diabetesyhdistykset**

Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry sekä Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry ovat Suomen Diabetesliiton jäsenyhdistyksiä. Lappeenrannan yhdistyksellä on jäseniä noin 760 ja Imatran yhdistyksellä noin 430. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla ([diabetes.fi](http://diabetes.fi)) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen yhdistykseen. Jäsenmaksu on Lappeenrannan Diabetesyhdistyksellä 17 € ja Imatran Diabetesyhdistyksellä 16 €. Jäsenyydellä saa Diabetesliiton valtakunnallisia jäsenetuja sekä paikallisten yhdistysten sopima jäsenetuja. Paikallisten yhdistysten yhteystiedot löytyvät tämän toiminta-esitteen viimeiseltä sivulta.

Diabetesliiton kursseja löytyy [www.diabetes.fi/kurssit](http://www.diabetes.fi/kurssit)



**Lappeenrannan Seudun  
Diabetesyhdistys**



**Imatran Seudun  
Diabetesyhdistys**

### 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

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



### Paikalliset Diabetesyhdistykset



**Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry**  
www.diabetesimatra.com  
pj. Tuula Uimonen puh. 045 232 1565  
tuulauimonen000@gmail.com

**Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry**  
www.lappeenrannandiabetes.com  
pj. Markku Vuorenmaa puh. 044 241 9174  
siht. Tarja Lindh puh. 040 354 8520  
lappeenrannandiabetes@gmail.com

## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

### **Avoimet ovet Sydänalueen ja Muistiluotsin toimistolla**

**perjantai 13.12. klo 9 – 11**

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.  
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!