

Joutseno

Sydäntuki-toiminta, syksy 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!

JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutseno-talo, Kesolantie 1

torstai **28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11.** klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

torstai **4.9.-11.12.** klo 11-12. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTARYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

torstai **4.9.-11.12.** klo 16-17. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KÄVELYRYHMÄ JOUTSENO, Kangasvuokon pihalta, Välskärintie 4. Kaksi eri ryhmää vauhdin

mukaan. Maanantai **1.9.-8.12.** klo 9-10. Lisätietoja Risto puh. 040 763 2832

KEILAUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta

keskiviikko **3.9.-10.12.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

SAVUSAUNA, Rantatie 540, Joutseno

perjantai **22.8. alkaen** klo 16. Risto puh. 040 763 2832

**Keilaukseen pitää
ilmoittautua
edellisenä päivänä!**



Sydänliiton verkkoluennot 2025

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

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 -> apua ja tukea -> kuntoutus

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

Sydänkurssi *Elämää sydänsairauden kanssa* Imatran kylpylässä 26.11.-28.11.2025

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 noin 2200 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveyden 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**

Diabetesyhdistykset

Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry sekä Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry ovat Suomen Diabetesliiton jäsenyhdistyksiä. Lappeenrannan yhdistyksellä on jäseniä noin 800 ja Imatran yhdistyksellä noin 400. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla (diabetes.fi) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen yhdistykseen. Diabetesyhdistysten jäsenmaksut ovat 17-20 €. 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



**Lappeenrannan Seudun
Diabetesyhdistys**



**Imatran Seudun
Diabetesyhdistys ry**

Etelä-Karjalan Sydänapu 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
siht. Anita Fält-Metso puh. 050 545 1788
anita.metso@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 Sydänapuun toimistolla

keskiviikko 3.9. klo 15-17

torstai 4.12. klo 13-15

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Ekhvan hyvinvointi-info

23.10. Joutseno, Rientola klo 12-16



**Juhlitaan yhdessä Maailman sydänpäivää 29.9.,
pukeutumalla punaiseen!**