

Joutseno

Sydäntuki-toiminta, kevät 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!

JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutseno-talo, Kesolantie 1

torstai **29.1., 19.2., 26.3. ja 23.4.** klo 13-14.30

Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552

KUNTOSALI PÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

torstaisin koko vuoden klo 11-12. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

KUNTOSALI ILTAPÄIVÄRYHMÄ, Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärintie 4, Joutseno

torstaisin koko vuoden klo 16-17. Lisätietoja Irmeli puh. 050 404 6785

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

mukaan. Maanantai **12.1.-27.4.** klo 9-10. Lisätietoja Risto puh. 040 763 2832

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

keskiviikko **14.1.-29.4.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

**Keilaukseen pitää
ilmoittautua
edellisenä päivänä!**

Sydänliiton verkkoluennot, kevät 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

27.1. Arjen ruokavalinnoilla kohti terveellistä syömistä

10.2. Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista

24.2. Kolesterolin kohdalleen – ratkaisuja ruuasta

24.3. Hampaista sydänterveyttä

14.4. Yhdessä liikettä – iloa ja jaksamista lapsiperheeseen

21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito

19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)

Etelä-Suomen Sydänalueen verkkoluento

Kohonnut verenpaine ja munuaisten vajaatoiminta

2.2. klo 15, 4.2. klo 10, 25.2. klo 13.30 ja 27.2. klo 13

Ilmoittautuminen: <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.

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 11.3-13.3.2026

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 2100 jäsentä. Toiminnassa keskeistä on sydänterveiden 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 Diabetesyhdistys 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 aloitti toimintansa 5.12.2025. Toiminnan tiedot päivitetään mahdollisimman pian. Aiemmin ilmoitettu ryhmätoiminta jatkuu entisellään.



Etelä-Karjalan Sydäalue 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

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
lappeenrannandiabetes@gmail.com



AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:

Avoimet ovet Sydäalueen toimistolla

tiistai 10.3. klo 14-16

Toiminnan esittelyä uusille kävijöille, kahvitarjoilu.
Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!