

# Joutseno

## Sydäntuki-toiminta, kesä + 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!

## **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

## **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

## **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

## **KEILAUUS Joutsenon Sydänyhdistys, Urheilutalo, keilahalli, Pohjolankatu 29, Lappeenranta**

keskiviikko **2.9.-25.11.** klo 17-18. Lisätietoja Vesa puh. 050 013 7972

**Keilaukseen pitää  
ilmoittautua  
edellisenä päivänä!**

## **Joutsenon Sydänyhdistyksen kesän ohjelmaa**

Juhannustorilla tavataan to 18.6.

Kesäretki Loviisaan ti 23.6.

Savusauna Hinkanrannassa pe 14.8.

Tapahtumista tarkemmin tapahtumakalenterissa ja myöhemmin myös lehdissä.

Muita tapahtumia suunnitellaan...

## **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](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**

25.8. Miten harjoitella rauhoittumistaitoja lasten kanssa? Vinkkejä vanhemmille.

8.9. Joustavuudella kohti pysyviä elämäntapamuutoksia

22.9. Mieli ja sopeutuminen sairastuessa

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?

## **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)

## **Kela järjestää kuntoutuskursseja sydänsairairaille**

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](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 20-25 € ja perhejäsen 14-19 €.

[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**

## Diabetesyhdistys

Etelä-Karjalan Diabetes ry on Suomen Diabetesliiton jäsenyhdistys. Jäseneksi voi liittyä Diabetesliiton verkkosivulla ([diabetes.fi](http://diabetes.fi)) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen yhdistykseen. Jäsenmaksu on 20 €. Jäsenyydellä saa Diabetesliiton valtakunnallisia jäsenetuja. Paikallisen yhdistyksen yhteystiedot löytyvät tämän toiminta-esityksen viimeiseltä sivulta.

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



**Etelä-Karjalan  
Diabetes ry**

**SYDÄNTURVALLISUUDEN  
MESSUT**  
**IMATRAN KYLPYLÄ**  
**10.9.2026 KLO 12-18**

Tietoa, tukea, toimintaa jo 70 vuotta

 **SYDÄNLIITTO**  
Etelä-Karjala

[WWW.SYDAN.FI/ETELAKARJALA](http://WWW.SYDAN.FI/ETELAKARJALA)

### 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



### 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  
lapeenrannandiabetes@gmail.com



## **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA:**

**Sydänturvallisuuden messut** Imatran kylpylässä torstaina 10.9. klo 12-18.  
Seuraa ilmoittelua!

QR-koodin kautta pääset katsomaan lisätietoja messuista!

