

SYDÄNTUKI-TOIMINTA

Toimimme, jotta kukaan ei jäisi yksin.

Etelä-Karjalan sydän- diabetes- ja avh-yhdistykset

Toimintaa järjestetään koronatilan salliessa.



TUKEA SYDÄNSAIRAUTEEN RYHMÄ

Vertaistuellinen sydänsairastuneiden pienryhmä on tarkoitettu äskettäin sairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa peräkkäisinä viikkoina Teams-etyhteydellä. Kokoontumisten teemat ovat: sairastuminen ja siihen liittyvät kokemukset, omahoito, vertaistuki, liikunta, ravinto ja mielen hyvinvointi. Ohjaajina toimivat sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja vertaistukihenkilö.

- Seuraavat ryhmät alkavat**
 ▶ keskiviikkona 26.1. klo 16.30-18, ilmoittautuminen päättyy 24.1.
 ▶ keskiviikkona 30.3. klo 9.30-11, ilmoittautuminen päättyy 23.3.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Avoimia yleisöluentoja ja muita tilaisuuksia:

SYDÄMEN VAJAATOIMINTA LUENNOT

- ▶ ke 2.3. klo 17 Imatran valtuustosali, Virastokatu 2 Imatra
 ▶ ke 9.3. klo 17 Lappeenrannan valtuustosali, Villimiehenkatu 1 Lpr

Luennoitsijana kardiologi Teemu Drews, Eksote

LUENNOT KOTIIN VIETÄVISTÄ PÄIVYSTYKSELLISISTÄ PALVELUISTA

- ▶ ti 26.4. klo 17 Imatran valtuustosali, Virastokatu 2 Imatra
 ▶ to 28.4. klo 17 Lappeenrannan valtuustosali, Villimiehenkatu 1 Lpr

Luennoitsijana akuutin tulosyksikön palvelupäällikkö Jan-Erik Palviainen, Eksote

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT

Luentoja voi seurata kotoa käsin.

www.sydan.fi/verkkoluennot osoitteessa löytyy osallistumislinkki. Luennot tallennetaan, joten niitä voi kuunnella myös jälkikäteen.

- ▶ 25.1. klo 18 Liikkeelle talviliuontoon - helposti hyvää sydämelle!
 ▶ 8.2. klo 18 Ole ystäväsellesi. Mindfulness - harjoitus
 ▶ 15.2. klo 18 Tupakoinnin lopettaminen - tukea ja apua
 ▶ 8.3. klo 18 Sairastumisesta eteenpäin - toipumisen polkuja
 ▶ 22.3. klo 18 Sohvipaperusta peruskuntoon - lempeästi liikkuun
 ▶ 5.4. klo 18 Vapaaehtoistoiminta sydänyhdistyksessä
 ▶ 21.4. klo 18 Sydämen vajaatoiminta
 ▶ 10.5. klo 18 Sydänviikon luento: Lasten ruokailo



VERKKOPUNTARIRYHMÄ PAINONHALLINNAN JA PYSYVIEN ELÄMÄNTAPAMUUTOSTEN TUeksi TYÖIKÄISILLE



Aloitustapaaminen 31.1. klo 16 Teamsillä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 25.1. mennessä Heli Heimala p. 044 311 1553, heli.heimala@sydan.fi

AVOIN VERTAISTUKIKAHVILA VALTIMOTAUTIA SAIRASTAVILLE

torstai 20.1. tammikuun kerta Teamsillä, 17.2., 17.3., 21.4., 19.5. klo 10 - 11 Valtakatu 64

Kahvilassa voit keskustella valtimotautiin sairastuneiden kanssa aamukahvin merkeissä. Paikalla koulutettu vertaistukihenkilö ja sairaanhoitaja. Lisätietoja Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

LAULA KANSAIN -YHTEISLAULURYHMÄ

joka toinen tiistai 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5. ja 17.5. klo 13-14. Marjatta ja Matti Koivula. Sydänpöytä, Valtakatu 64, Lpr. Järjestäjänä E-K Muistiluotsi ja Sydänpöytä. Lisätietoja p. 040 587 2451.

SYDÄNPIIRIN JA MUISTILUOTSIN YHTEISET AVOIMET OVET



- ▶ perjantaina 18.3. klo 9-11.30, Valtakatu 64
 ▶ perjantaina 13.5. klo 9-11.30, Valtakatu 64

Ohjelmassa aamukahvit, toiminnan esittelyä ym. (tarkentuu lähempänä)

KUTSU SINULLE VAPAAEHTOISTOIMINNASTA KIINNOSTUNUT!

Sinä, jolla on aikaa ja kiinnostusta olla mukana vapaaehtoistoiminnassa, tule poikkeamaan toimistolle Valtakatu 64, Lappeenranta ja juttelemaan asiasta.

- Vapaaehtoistoimijana voit olla:
 • vertais- tai harrasteryhmien ohjaajana tai ryhmien sisällä tuottajana
 • kahvinkeittäjänä tms. apuna
 • verkkosivujen ylläpitäjänä • vertaistukihenkilönä
 Lisätietoja: Heli Heimala p. 044 311 1553 tai heli.heimala@sydan.fi

Ylämaan Sydänyhdistys ry

pj. Olli Lehtola p. 044 323 9746
 siht. Merja Koskinen p. 040 592 1552
 ylamaa@sydan.fi

Paikalliset diabetesyhdistykset

Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry
 pj. Tuula Uimonen p. 045 232 1565
 tuula.uimonen000@gmail.com
 siht. Irmeli Immonen p. 050 544 4196

Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry
 pj. Leena Härkönen p. 040 576 8153
 siht. Tarja Lindh p. 040 354 8520
 lappeenrannandiabetes@gmail.com

Aivoliiton paikallisyhdistys



Etelä-Karjalan AVH-yhdistys
 pj. Kati Sinkkonen-Kattelus p. 040 742 4901
 sihteeri Anne Suomalainen
 anne.suomalainen@shi-g.com
 etelakarjalanavhyhdistys@gmail.com

Toimintaa keväällä 2022

Imatran Sydänyhdistys

Tammikuussa kerhot kokoontuvat etäyhteydellä Teamsillä. Linkki löytyy kotisivuilta tapahtumakalenterista.

Huom., kerhojen uudet ajankohdat!
Sydänkerho Sininen talo, Koskikatu 2. Tiistai 18.1. Teamsillä, 15.2., 22.3., 5.4., 24.5. klo 13.30-15 Marja Riikonen p. 040 861 3180.

Rytmiyryhmä –keskustelu/vertaistukikerho, Sininen talo /Asevelitalo, Koskikatu 2. Tiistai 25.1. Teamsillä, 22.2., 29.3., 26.4., 31.5. klo 13.30 - 15 Marja Riikonen p. 040 861 3180.

Vertaistukikerho tiistai 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 16.30 - 18. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Sydänkerho tiistai 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 12 - 13.30. Rauni Pöttry p. 0400 870 132 ja Veikko Nikkinen p. 040 592 1558

Neulotaan ja nautitaan -kerho maanantai 14.2., 14.3., 11.4., 9.5. klo 9.30 - 12. Liisa Karjalainen p. 050 340 6063

Arjen valintoja -kerho tiistai 22.2., 29.3., 26.4., 31.5. klo 10 - 11.30. Pirkko Vainikka p. 050 67 014

Muualla kokoontuvia; Keskiviikkokävelyt lähtö keskiviikkokävelyt klo 10 Lappeenrannan vesi- ja kirkkopaikalta. Tarvittaessa kaksi eri ryhmää, reippaamat ja mallillisemmat. Timo Hjelt p. 050 530 7958 Tarja Lindh p. 040 354 8520

Sammonlahden terveysteama-kerho, Sammontorin asukastilan yläkerta Kompassi maanantai 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. klo 14 - 15.30 Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Lauritsalan terveysteama-kerho, Lauritsalan seurakuntakoti Kauppalankatu 1 tiistai 8.2., 8.3., 12.4., 10.5. klo 13 - 14.30 Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Jumpa, 24.1. alkaen klo 13.30 Urheilutalolla maanantaisin, Urheilutalo Pohjolankatu 29. Lisätietoja: ft Pirjo Junnola p. 040 593 4765, pirjo.junnola@fysiokaari.fi

Keilavuoro klo 15-16 keskiviikkoisin yhdessä Lappeenrannan seudun Diabetesyhdistyksen kanssa Lappeenrannan keilahallilla. Olavi Trygg p. 050 594 6468

Lisätietoja ja toiveita toimintaan voi esittää Risto Ahvoselle p. 040 763 2832 ja Ritva Monto p. 050 590 4704. www.sydan.fi/joutseno sähköposti: joutseno@sydan.fi

Lemin Sydänyhdistys
 Sydänkerho kk viimeinen maanantai 31.1. sään salliessa ulkoillen. Tarkemmat tiedot Länsi-Saimaan sanomissa edellisellä viikolla. 28.2., 28.3., 25.4. ja 30.5. klo 14 - 15.30. Lemin kirjastotalon kerhotila, Urheilutie 2. Ohjaaja sh Kati Palviainen.

Kuntosalivuoro torstaisin 13.1. alkaen klo 10.15-11.15. Teollisuusie 1, Lemi. Lisätietoja Anja Muukka p. 0400 406 623. www.sydan.fi/lemi sähköposti: lemi@sydan.fi

Kaakon Sydänyhdistys, Parikkala
 Sydänkerho Rintamamiestalossa ke 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5. klo 13. **Perjantaikävely** klo 10 Parikkalan torilta perjantaisin. www.sydan.fi/kaakko sähköposti: kaakko@sydan.fi

Maajärven Simpeleen Sydänyhdistys
 Sydänkerho Maajärven kirkkosalissa tiistai 22.2., 22.3., ja 19.4. klo 13-14.30. Aiheina keskustelu, webinaari. Annikki Hyttiäinen p. 050 354 5042.

Ikäkahvila, Patteritie 10, Taavetti. Tarkista kokoontumiset yhteyshenkilöltä Maj-Britt Puranen p. 050 544 7761.

Juttutupa joka toinen torstai klo 13-15. Alkaa 13.1.2022, Marttalassa, Suoanttilantie 2. Arja Pesari p. 050 537 0118.

Muskelimurto kuntosaliryhmä Kangasvarren koulun kuntosalilla tiistaisin ja perjantaisin klo 9. Kuntosalikortti kirjastosta. www.sydan.fi/luumaki sähköposti: luumaki@sydan.fi

Luumäen Sydänyhdistys
Sydänkerho, Mäntykodin kabinetti, tiilaa turvaväleihin, tarjoamme kahvit. Tiistai 22.2., 22.3., ja 19.4. klo 13-14.30. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Liikuntaryhmä Väinölässä keskiviikkokävelyt klo 10 - 11. Lisätietoja: fysioterapeutti Iiro Härkönen p. 040 723 1688, iiro@fysioiro.fi

www.sydan.fi/taipalsaari sähköposti: taipalsaari@sydan.fi

Ylämaan Sydänyhdistys
Sydänkerho Marttalassa maanantai 14.2., 14.3., 11.4., 9.5. klo 13.30 - 15. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552. www.sydan.fi/ylamaa sähköposti: ylamaa@sydan.fi

Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys
Sydänkerho Nuorisoseuratalo, Simpeleentie 36 ti 15.2., 15.3. ja 12.4. klo 13. Tuula Kurkela p. 040 513 8933.

Yhteislaulutapahtuma toukokuussa. www.sydan.fi/rautjarvi-simpele sähköposti: rautjarvi-simpele@sydan.fi Hilka Korhonen p. 040 823 3094

Ruokolahden Sydänyhdistys
Sydänkerhot Koivurannan kerhuhuoneella ti 8.2., 8.3., 12.4. klo 14, kahvit klo 13.30. **Vesivoimistelut** jatkuvat maht. viikolla 4. Ilmoittautumiset Irjala. www.sydan.fi/ruokolahdi sähköposti: ruokolahdi@sydan.fi Irja Peltola p. 044 316 0246

Savitaipaleen Sydänyhdistys
Sydänkerho Savitaipaleen seurakuntakodissa maanantaisin klo 13 - 14.30 seuraavasti: 31.1., 28.2., 28.3. ja 25.4. Kerho osallistuu Muistikahvilaan srk-kodissa maanantaisin 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 13.00 - 14.30. Lisätietoja: Irma Vainikka p. 040 840 8655.

Kuntosaliryhmät Savikunnossa tiistaisin klo 10.30 - 11.45 ja torstaisin klo 13 - 14.15. Lisätietoja: Arja Pylkkö p. 040 700 3034.

Uintivuoro Savannonassa alkaa pe 7.1. klo 18.30 - 20. Jatkuu perjantaisin. Lisätietoja Airi Nikkilä p. 050 357 8240. www.sydan.fi/savitaipale sähköposti: savitaipale@sydan.fi

Taipalsaaren Sydänyhdistys
Sydänkerho Kunnantalon kokoustilassa Messi, Kellomäentie 1 Taipalsaari. Keskiviikko 23.2., 30.3., 27.4., 25.5. klo 13 - 14.30.

Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Terveysvalinnat-kerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12 - 14. Maanantai 24.1. teams, 21.2., 21.3. ja 16.5. klo 13 - 14.30. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Liikuntaryhmä Väinölässä keskiviikkokävelyt klo 10 - 11. Lisätietoja: fysioterapeutti Iiro Härkönen p. 040 723 1688, iiro@fysioiro.fi

www.sydan.fi/taipalsaari sähköposti: taipalsaari@sydan.fi

Ylämaan Sydänyhdistys
Sydänkerho Marttalassa maanantai 14.2., 14.3., 11.4., 9.5. klo 13.30 - 15. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552. www.sydan.fi/ylamaa sähköposti: ylamaa@sydan.fi

Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys
Sydänkerho Nuorisoseuratalo, Simpeleentie 36 ti 15.2., 15.3. ja 12.4. klo 13. Tuula Kurkela p. 040 513 8933.

Yhteislaulutapahtuma toukokuussa. www.sydan.fi/rautjarvi-simpele sähköposti: rautjarvi-simpele@sydan.fi Hilka Korhonen p. 040 823 3094

Ruokolahden Sydänyhdistys
Sydänkerhot Koivurannan kerhuhuoneella ti 8.2., 8.3., 12.4. klo 14, kahvit klo 13.30. **Vesivoimistelut** jatkuvat maht. viikolla 4. Ilmoittautumiset Irjala. www.sydan.fi/ruokolahdi sähköposti: ruokolahdi@sydan.fi Irja Peltola p. 044 316 0246

Luumäen Sydänyhdistys
Sydänkerho, Mäntykodin kabinetti, tiilaa turvaväleihin, tarjoamme kahvit. Tiistai 22.2., 22.3., ja 19.4. klo 13-14.30. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Liikuntaryhmä Väinölässä keskiviikkokävelyt klo 10 - 11. Lisätietoja: fysioterapeutti Iiro Härkönen p. 040 723 1688, iiro@fysioiro.fi

www.sydan.fi/taipalsaari sähköposti: taipalsaari@sydan.fi

Ylämaan Sydänyhdistys
Sydänkerho Marttalassa maanantai 14.2., 14.3., 11.4., 9.5. klo 13.30 - 15. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552. www.sydan.fi/ylamaa sähköposti: ylamaa@sydan.fi

Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys
Sydänkerho Nuorisoseuratalo, Simpeleentie 36 ti 15.2., 15.3. ja 12.4. klo 13. Tuula Kurkela p. 040 513 8933.

Yhteislaulutapahtuma toukokuussa. www.sydan.fi/rautjarvi-simpele sähköposti: rautjarvi-simpele@sydan.fi Hilka Korhonen p. 040 823 3094

Ruokolahden Sydänyhdistys
Sydänkerhot Koivurannan kerhuhuoneella ti 8.2., 8.3., 12.4. klo 14, kahvit klo 13.30. **Vesivoimistelut** jatkuvat maht. viikolla 4. Ilmoittautumiset Irjala. www.sydan.fi/ruokolahdi sähköposti: ruokolahdi@sydan.fi Irja Peltola p. 044 316 0246

Savitaipaleen Sydänyhdistys
Sydänkerho Savitaipaleen seurakuntakodissa maanantaisin klo 13 - 14.30 seuraavasti: 31.1., 28.2., 28.3. ja 25.4. Kerho osallistuu Muistikahvilaan srk-kodissa maanantaisin 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 13.00 - 14.30. Lisätietoja: Irma Vainikka p. 040 840 8655.

Kuntosaliryhmät Savikunnossa tiistaisin klo 10.30 - 11.45 ja torstaisin klo 13 - 14.15. Lisätietoja: Arja Pylkkö p. 040 700 3034.

Uintivuoro Savannonassa alkaa pe 7.1. klo 18.30 - 20. Jatkuu perjantaisin. Lisätietoja Airi Nikkilä p. 050 357 8240. www.sydan.fi/savitaipale sähköposti: savitaipale@sydan.fi

Taipalsaaren Sydänyhdistys
Sydänkerho Kunnantalon kokoustilassa Messi, Kellomäentie 1 Taipalsaari. Keskiviikko 23.2., 30.3., 27.4., 25.5. klo 13 - 14.30.

Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Terveysvalinnat-kerho Kohtaamispaikka Luoto, Kuhatie 12 - 14. Maanantai 24.1. teams, 21.2., 21.3. ja 16.5. klo 13 - 14.30. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi

Liikuntaryhmä Väinölässä keskiviikkokävelyt klo 10 - 11. Lisätietoja: fysioterapeutti Iiro Härkönen p. 040 723 1688, iiro@fysioiro.fi

www.sydan.fi/taipalsaari sähköposti: taipalsaari@sydan.fi

Ylämaan Sydänyhdistys
Sydänkerho Marttalassa maanantai 14.2., 14.3., 11.4., 9.5. klo 13.30 - 15. Ohjaaja sh Kati Palviainen p. 044 311 1552. www.sydan.fi/ylamaa sähköposti: ylamaa@sydan.fi

Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys
Sydänkerho Nuorisoseuratalo, Simpeleentie 36 ti 15.2., 15.3. ja 12.4. klo 13. Tuula Kurkela p. 040 513 8933.

Yhteislaulutapahtuma toukokuussa. www.sydan.fi/rautjarvi-simpele sähköposti: rautjarvi-simpele@sydan.fi Hilka Korhonen p. 040 823 3094

Ruokolahden Sydänyhdistys
Sydänkerhot Koivurannan kerhuhuoneella ti 8.2., 8.3., 12.4. klo 14, kahvit klo 13.30. **Vesivoimistelut** jatkuvat maht. viikolla 4. Ilmoittautumiset Irjala. www.sydan.fi/ruokolahdi sähköposti: ruokolahdi@sydan.fi Irja Peltola p. 044 316 0246



Bocciaporukka Urheilutalolla torstaisin klo 14 - 16. Olavi Trygg p. 050 594 6468

Keilausvuoro keskiviikkoisin klo 16-17 Lappeenrannan keilahallilla. Yhteistyössä Lpr:n Sydänyhdistyksen kanssa. Olavi Trygg p. 050 594 6468.

Vertaistukikerho Vetuke kokoontuu kkn viimeisenä torstaina klo 11 - 12.30, Valtakatu 64 tai erikseen sovittu vierrailukohteessa. Lisätietoja Arja Räsänen p. 040 835 7871.

Keskiviikkokävelyt yhdessä Lpr:n sydänyhdistyksen kanssa. Lähtö vesi- ja keuhkokuivun kello 11 - 12.30. Tarvittaessa kaksi eri ryhmää, reippaamat ja mallillisemmat. Tarja Lindh p. 040 354 8520, Timo Hjelt p. 050 530 7958

Jäsenilta to 20.1. klo 16.30. Mukana jalkojenhoitaja Birgitta Ahtiainen. Valtakatu 64 Lpr.

Jäsenilta to 17.2. klo 16.30. Liikunta on lääkeä. Valtakatu 64 Lpr.

Kevätkokous to 17.3. klo 16.30. Valtakatu 64 Lpr.

Imatran Seudun Dyn ja meidän yhteinen perhekerho kokoontuu kevään aikana HopLopissa.

Suunnitteilla retki Hamina Tattoon -tapahtumaan 16.7. yhdessä Imatran Seudun Diabetesyhdistyksen kanssa. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Etelä-Saimaan Keskiviikkoliitteen ja yhdistyksen kotisivuilla. www.lappeenrannandiabetes.com

Etelä-Karjalan AVH-yhdistys AVH-kerhot
Lappeenrannan AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14 - 16 kokoustilassa (Mikonsaarentie 15). Yhteys: majja.kaipia@pp.inet.fi

Imatran AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 16.30 - 18.30 Asevelitalossa (Sininen talo Koskikatu 2). Yhteys: joolve51@gmail.com

Nuurten (alle 50-v.) AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17 - 19, os. Valtakatu 64 Sydänpöytä kokousta. Yhteys: kati.sinkkonen@gmail.com

Yhdistyksen toiminnasta kotisivuilla www.etelakarjalanavh.aivoliitto.fi sekä Facebookissa.

Yhdistykseen liittyvistä asioista voi tiedustella: pj. Kati Sinkkonen-Kattelus kati.sinkkonen@gmail.com.

