

# Ruokolahti

## Sydäntuki-toiminta, kevät ja syksy 2024



**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!

**RUOKOLAHTI, Sydänkerho** Koivurannan kerhohuone, Virastotie 4

tiistai 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 14, kahvit klo 13.30. Vilho Peltola puh. 050 364 9390

**RUOKOLAHTI, Pelikerho** (mm. Skip-Bo, Yatzy), Koivurannan kerhohuone, Virastotie 4

tiistai 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. klo 13.30-16. Vilho Peltola puh. 050 364 9390



### **Uni ja unettomuus -luennot**

Aivot ja uni. Tule kuulemaan miten ja missä uni syntyy ja mitä merkitystä riittäväällä nukkumisella on aivojen hyvinvointiin.

ke 8.5. klo 13 **Rautjärvi**, Sopukka, Roihankatu 1.

Luennoitsijana Tuija Halko-Liukkonen, neurologinen sh, EKHVA  
Yhteistyössä Etelä-Karjalan hyvinvointialue ja Etelä-Karjalan Muistiluotsi

### **Sydänliiton verkkoluennot keväällä ja syksyllä 2024**

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.

14.5. Liikkuen hyvää sydämelle -miten se onnistuu?

**syksy:**

27.8. Palautuminen hyvinvoinnin edellytyksenä – kohderyhmä naiset 40+

17.9. Eteisvärinä – mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan?

19.9. Eteisvärinän hoito

24.9. Voiko eteisvärinää ehkäistä elintavoilla – vinkkejä rytmihäiriön hallintaan

26.9. Elämää eteisvärinän kanssa – vain saman kokenut tietää, miltä se tuntuu

5.11. Verenpaine ja naiset – pre-eklampsia ja vaihdevuodet

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: [etelakarjala@sydan.fi](mailto:etelakarjala@sydan.fi) tai puh. 044 311 1554

### **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)

## **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 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

**Ruokolahden Sydänyhdistys ry**  
pj. Vilho Peltola puh. 050 364 9390  
siht. Irja Peltola puh. 044 316 0246  
ruokolahti@sydan.fi  
www.sydan.fi/ruokolahti



### 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 Sydänapuun ja Muistiluotsin toimistolla**

Valtakatu 64, Lappeenranta  
**perjantai 17.5. klo 9-11**

Toiminnan esittelyä, kahvitarjoilu, muu ohjelma tarkentuu lähempänä.  
Tervetuloa tutustumaan toimintaan!