



Sydäntuki-toiminta

Kesäkirje

Kevät on ollut koronatilanteen seuraamista, Teamsin käytön opettelua ja pohdintaa siitä, miten korona muuttaa käytäntöjä. Yhdistykset ovat aktivoituneet kävelytapahtumien järjestämisiin. Toivotaan, että kesä jatkuu mukavissa merkeissä luonnon monimuotoisuutta ihailien, ja että saisimme auringonpaistetta ja sadetta sopivassa suhteessa.

Etelä-Karjala on nyt koronan suhteen perusvaiheessa. **Seuraavat suositukset ovat voimassa koko Etelä-Karjalassa 1.6.2021–30.6.2021 välisenä aikana, ellei muuta mainita.** Suosituksista päätetään viikoittain tilannekuvaryhmän kokouksessa. Suositukset ovat voimassa viranomaisille, väestölle, toiminnan harjoittajille sekä opetuksen järjestäjille.

Epidemian perustasolla sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee alueelle seuraavaa toimenpidekokonaisuutta:

Alla olevat keinot auttavat ehkäisemään myös uusien virusmuunnosten leviämistä.

- Jos saat oireita, mene koronatestiin ja pysy muuten kotona.
- Minimoi kontaktit ja muista 1–2 metrin turvaväli.
- Pese kädet, yski hihaan.
- Käytä kasvomaskia, kun liikut paikoissa, joissa on muita ihmisiä.
- Pidä Koronavilkku päällä ja noudata sen ohjeita.

Maskin käyttöä suositellaan seuraavissa tilanteissa ja seuraaville yli 12-vuotiaille henkilöille:

- Joukkoliikenteessä, mukaan lukien koulukyydit sekä taksinkuljettajat ja -matkustajat
- Julkisissa tiloissa ja tilaisuuksissa
- Yksityisten palveluntarjoajien tiloissa (kaupat, pankit, jne.)
- Kaikissa työyhteisöissä, sekä harrastus- ja vapaaehtoistoiminnan sisätiloissa, jos samassa tilassa toimii ja oleskelee useampia henkilöitä.
- Koronavirustestiin hakeutuvat henkilöt matkalla näytteenottoon ja ennen testituloksen valmistumista, jos on välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella.
- Riskialueelta Suomeen saapuvat matkustajat heidän siirtyessään maahantulopisteeltä karanteeniin tai jos heillä on karanteenin aikana välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella.

Kasvomaskia on hyvä käyttää aina tilanteissa, joissa lähikontaktien välttäminen on vaikeaa. Alueelliset viranomaiset voivat antaa alueellaan omia täydentäviä suosituksia, jotka perustuvat niiden omaan riskinarviointiin. Etelä-Karjalassa kasvomaskisuositus on voimassa kaikissa sisä- ja ulkotapahtumissa.

Kesän ja syksyn toiminnoista:

- Elokuussa järjestetään **yhdistysten kesätorit** Etelä-Karjalan omaishoitajien koordinoimana. Sydäntuki-toiminta on mukana:
 - ti 3.8. klo 10-12 Imatra, Vuoksenniskan tori
 - ke 4.8. klo 16-18 Lemin iltatori
 - to 5.8. klo 10-12 Joutsenon tori
 - pe 6.8. klo 10-12 Luumäki, Taavetin tori
 - ti 10.8. klo 10-12 Taipalsaari, (paikka täsmentyy myöhemmin)
 - ke 11.8. klo 10-12 Imatra, Imatrankosken tori
 - to 12.8. klo 9-11 Simpeleen tori
 - pe 13.8. klo 14-16 Ruokolahden tori
 - ti 17.8. klo 10-12 Parikkala, S-kaupan edusta
 - to 19.8. klo 10-12 Savitaipaleen tori (säävaraus Kattikahvila)
 - pe 20.8. klo 10-12 Lappeenrannan kauppatori
- **Toimiston avoimet ovat keskiviikkona 11.8. klo 13 - 15**
Sydämpiiri ja Etelä-Karjalan Muisti ry järjestävät syyskauden alkajaisiksi ke 11.8. klo 13-15 jälleen toimistolla yhteiset avoimet ovet-tapahtuman.
- Syksyille on suunnitteilla **yleisöluentoja**. Näiden toteutumisesta tiedotetaan tarkemmin syksyllä. Tässä vaiheessa tiedoksi, että **11.11. järjestetään verkkovälitteinen kolesteroliluento ja seuraavat kulttuurihyvinvointiluennot** (paikkatiedot varmistuvat viimeistään elokuun alussa):
 - to 16.9. klo 12 Parikkala
 - to 16.9. klo 15 Simpele
 - pe 17.9. klo 12 Ruokolahti
 - ti 21.9. klo 14 Imatra
 - to 30.9. klo 10 Lappeenranta
 - to 30.9. klo 13 Joutseno (kerhon aika)
 - to 14.10. klo 10 Savitaipale
 - to 14.10. klo 13 Lemi
 - to 14.10. klo 18 Luumäki
 - to 21.10. klo 13 Taipalsaari
- **Tukihenkilöiden tsemppipäivät ja ryhmänvetäjien koulutuspäivät** järjestetään elokuussa. Näistä tiedotetaan tarkemmin elokuun alussa.
- **Tukihenkilöiden, ryhmänvetäjien virkistyspäivä ja Sydäntuki-toiminnan seminaari** järjestetään syksyn aikana.
 - Tarve vapaaehtoisista ryhmien vetäjistä on suuri. Asia on tärkeä yhdistystoiminnan elinvoiman kannalta!

- **Sydänretki ja hevosenkengänheittokilpailu keskiviikkona 25.8. klo 15 alk.**
Imatran srk:n leirikeskus Päivärannassa. Tapahtuma järjestetään yhdessä Ruokolahden sydänyhdistyksen kanssa.
Retki-ilta on tarkoitettu kaikille maakunnan sydän- ja diabetesyhdistyksen jäsenille.
Tapahtumasta tiedotetaan tarkemmin elokuun alkupuolella.

- **Kulttuuri-teemaa syksyn kerhoihin ja tapahtumiin:**

Sydänliiton järjestötiedote 5/2021: ”Syksyn toiminnan startatessa tulemme nostamaan mm. kulttuuria ja sen tuomia terveysvaikutuksia vahvemmin esille. Syksyn kulttuuriteemamme liittyen tulemme tarjoamaan yhdistyksille uusia vinkkejä ja ideoita läpi syksyn. Niillä tarjoamme apua yhdistysten monipuolisen kulttuuritoiminnan suunnittelulle ja aktivoimiselle sydänterveyden edistämisen osana. Kulttuuritoiminnan ollessa jo useissa yhdistyksissämme keskeistä sisältöä, syksyn teema tukee jo valmiiksi yhdistyksille tärkeää ja mieleistä sisältöä.”

Me, piirin työntekijät, kannustamme yhdistyksiä ottamaan **kulttuurin huomioon kaikissa syksyn tapahtumissa**, kerhoissa, tilaisuuksissa, kokouksissa jne.
Kulttuuriteko voi olla vaikka 5-10 minuutin mittainen esim. runo, tarina, taide-elämys, historian katsaus tms. Kerätään kulttuurista hyvinvointia ja uusia näkökulmia yhdessä. Katsotaan, kuinka monta kulttuurihyvinvoinnin tekoa saamme yhdessä aikaisiksi syksyn aikana.

- **Sydänliiton teemakuukaudet** loppuvuodelle, näistä voi poimia ideoita syksyksi:
Elo-syyskuu: Inspiroidu luonnosta
Maailman Sydänpäivä on ke 29.9.
Lokakuu: Uni
Marras-joulukuu: Perhe ja suku.
- Sydänliiton verkkoluennot syksyllä kello 18:
30.8. Luonnon liikuttava voima – kokeillaan uutta
29.9. Verenpaine
12.10. Uni-teema
16.11. Perhe- ja suku -teema
- Ylämaan **Sydänranta** on jäsenistön vapaassa virkistyskäytössä. Grillikota, vene ja wc ovat lukossa. Avain on Sydänrannassa turvakotelossa. Näiden varaukset hoidetaan piirin kautta mielellään muutamaa päivää aikaisemmin. Yhteyshenkilönä varauksissa kesän aikana on Heli.
- **Sydänliiton verkkosivut uudistuvat kesäkuun aikana.** Yhdistyksille on järjestetty opastusta korisivujen ylläpidosta. Toivotaan, että päivityksiä tehtäisiin myös kesän aikana, jolloin sivujen käytännön ylläpito pysyisi paremmin mielessä. Verkkosivujen osoite on jatkossa sydan.fi-alkuinen ja piirin osoite on **sydan.fi/kaakkoissuomi**

- **Sydänyhdistyksille lähetetään piirin tiedotuspostia jatkossa pääasiassa sydan.fi-sähköpostiin.** Toivotaan, että sydan.fi-sähköpostia lukeva kääntää postit sieltä oman yhdistyksen hallituksen jäsenille tai niille, joille posti on tarkoitus välittää.
- **Syksyn Sydäntuki-toiminnan syksyn lehti-ilmoittelusta:** Etelä-Saimaan ja Uutisvuoksen peittojakelulehteen 23.8. laitetaan iso ilmoitus. Paikallisiin lehtiin laitetaan pienempiä ilmoituksia. Yhdistysten pyydetään lähettämään syksyn toimintatietoja Katille viimeistään perjantaina 6.8. sähköpostilla. Tähänkin asiaan palataan heti elokuun alussa uudelleen.
- **Henkilöstöasiat**

Heli on lomalla 28.6. – 1.8., Kati on lomalla 5.7. – 1.8.2021. Heli hoitaa piirin hallinnolliset tehtävät myös loman aikana.
Johannan määräaikainen työsuhde loppuu 30.6. ja hän on lomalla kesäkuun.
Yvonne palaa takaisin töihin 2.8. Paikka auki-hankkeen työntekijänä.
- Toimisto on suljettu heinäkuun ajan.

Hyvää kesää ☺

terveisin

Heli p. 044 3111 553, heli.heimala@sydan.fi

Kati p. 044 3111 552 kati.palviainen@sydan.fi

sydän
tekee hyvää

Juhannus

Minä avaan syömeni selälleen
ja annan päivän paistaa,
minä tahdon kylpeä joka veen
ja joka marjan maistaa.

Minun mielessäni on juhannus
ja juhla ja mittumaari,
ja jos minä illoin itkenkin,
niin siellä on sateenkaari.

Eino Leino