

Sydänpiirin jäsenkirje Sydänyhdistyksille, syksy 2021

Kuulumisia Sydänpiirin toimistolta

Ihanaa alkanutta syksyä kaikille! On ilo, että olemme jälleen voineet käynnistellä hiljalleen tuttua toimintaa uusien toimintamuotojen rinnalle. Toivotaan, että tilanne jatkuu hyvänä.

Toimistolla työskentelevät tällä hetkellä tj Kristiina Pigg, järjestöavustaja Jenni Kelja, Sydämen asialla -hankkeen projektipäällikkö/piirin sairaanhoitaja Tuija Kontinen, Sydämen asialla -hankkeen sairaanhoitaja Kirsi Kauko sekä Auttavat kylät -hankkeen projektipäällikkö Outi Raatikainen.

Korona-tilanteen vuoksi toimistolla on yleensä paikalla vain järjestöavustaja Jenni (ma-to) ja muut työntekijät ovat fyysisesti toimistolla 1–2 päivänä viikossa ja muuten etätyössä. Sen vuoksi kannattaakin sopia ennalta kunkin työntekijän kanssa, jos olette tulossa käymään toimistolla.

Sydämen asialla ja Auttavat kylät -hankkeet toimivat nyt aktiivisesti kentällä

Sydämen asialla -hanke pääsi keväällä hyvään vauhtiin etäyhteyksien välityksellä. Toimintamuodoista Verkkopuntari ja Sydänkahvilat tulivat jo tuolloin tutuiksi. Kesäkuulta alkaen hankkeen toiminta on muodostunut enenevässä määrin erilaisista kylätapahtumista. Kesällä hankkeet kiersivät yhteistyössä n. kymmenessä kylätapahtumassa ja syksylläkin on kertynyt jo mukavasti ohjelmaa. Tapahtumissa on tehty terveystarkastuksia, kerätty aineistoa terveyden lukutaito -tutkimukseen ja ohjattu eri menetelmin kyläläisiä kohti terveellisempiä elintapoja ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista.

Tulevien viikkojen tapahtumat ovat pääasiassa osa Sydänpiirin ja hankkeiden yhteistä Sydänkiertuetta, josta lisää kirjeen loppupuolella. Uusi Verkkopuntari -ryhmä käynnistyy ensi viikolla ja myöhemmin syksyllä on yksittäisten tapahtumien

lisäksi luvassa mm. Kyläkiertue Hankasalmen kylillä. Pyrimme myös käynnistämään Sydänkahvilat hieman jalostetulla ajatuksella syys-lokakuun aikana. Syksyn kalenteriin mahtuu kuitenkin vielä mukavasti tapahtumia ja kerhoja, joten olkaa rohkeasti yhteydessä. Tulemme mielellään mukaan tuomaan omaa sisältöä tapahtumiinne. Tervetuloa seuraamaan viestintää ja kuulumisia myös hankkeen Facebook-sivuille. Lisää tietoa hankkeesta: <https://sydan.fi/keskisuomi/sydamen-asi-alla-hanke/>

Auttavat kylät -hanke on tehnyt töitä tähän mennessä 11 kylän kanssa, joiden kyläkyselyt ja turvallisuuskartoitukset on saatu tuloksiin asti. Niistä työstetään kylille niiden historian ensimmäiset kyläturvallisuussuunnitelmat, jossa yhteydessä löytynevät myös kylien auttajaryhmien toimintatavat. Valmennamme auttajaryhmäläisiä mm. elvyttämisessä ja autamme ryhmän toiminnan alkuun. Lisää turvallisuusasioista ja naapurien auttamisesta kiinnostuneita kyläläisiä ja kyliä otetaan mielellään mukaan hankkeeseen.

Kyläturvallisuustyön helpottamiseksi hanke on rakentanut yhdessä Keski-Suomen Kylät ry:n kanssa Kylämme.fi-palveluun kyläturvallisuusosion. Samalla palvelua virtaviivaistettiin käyttäjäystävällisemmäksi. Palvelu on valtakunnallinen, maksuton ja avoin kaikille kylille ja asukas yhteisöille pitkän tähtäimen suunnitteluun, suunnitelmien helpoon päivittämiseen ja niiden julkaisemiseen. Hanke järjestää Kylämme-opastuswebinaareja talven mittaan.

Olemme olleet mukana monissa kylätapahtumissa ja osallistumme tietenkin myös Sydänkiertueelle. Pöydässämme on elvytyspiste, jossa voi tutustua paineluelvytykseen ja sydäniskuriin. Lisäksi laitamme tilasta riippuen esille kotivarantähtelyn ja kodin turvallisuuden apuvälineiden näytelyn. Parhaiten seuraat hanketta Facebookissa @auttavatkylat. Kannattaa käydä tykkäämässä! Lisää tietoa hankkeesta <https://sydan.fi/keski-suomi/auttavatkylat>

Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Tuija, Outi ja Jenni

Sydänjärjestön kurssit

Kurssikalenterista löydät koko sydänyhteisön kurssit <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kurssikalenteri>

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Hakemukset löydät kurssin kohdalta nettisivuilta tai voit pyytää niitä Sydänpiiristä. **Syksyn kurssit lähialueilla:**

- 12-14.10.2021. Rytmihäiriötahdistimen hiljattain saaneiden ja läheisten kurssi, Tampere, Scandic Rosendahl. Haku 8.10.2021. Lisätietoja ja kurssihakemusten lähetysosoite: tuula.vimpeli@sydan.fi Tuula Vimpeli Hämeenmaan Sydänpiiri ry Elämänaukio 1 33520 Tampere
- 1-5.11.2021. Elämä sydänsairauden kanssa, uusi sepelvaltimosairaus. Kunnanpaikka, Vuorela. Hakemusten lähetysosoite: Savon Sydänpiiri ry, Haapaniemenkatu 21 A, 2. kerros, 70110 Kuopio. Lisätietoja: Mari Härkönen, 017 261 1834, savo@sydan.fi

Toimintatönnin haku

Muistattehan huomioida STEAn jäsenjärjestöavustuksen eli toimintatönnin yhdistyksenne toimintasuunnitelmassa ja talousarviossa vuodelle 2022. Kyseessä on 1000 €:n ns. "pysyväluonteinen avustus", jota me täältä Sydänpiiristä kuitenkin anomme joka vuosi STEAlta teille yhdistyksille sekä raportoimme avustuksen käytöstä ja sen tuloksellisuudesta. Vuoden 2021 kulujen laskutus 15.12. mennessä!

Yhdistyspalvelu

Yhdistyspalvelu on Sydänliiton verkkopalvelu, josta löytyy monipuolista tietoa ja tukea yhdistyksille, piireille ja valtakunnallisille jäsenjärjestöille oman toiminnan toteuttamiseksi. Sivuilta löytyy myös ajankohtaista osio, jota kannattaa käydä seurailemassa säännöllisin väliajoin.

<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/>

Uudistuneet sydan.fi -nettisivut

Kiitokset kaikille teille yhdistyksen uusien nettisivujen kanssa työskenneille. Saimme hienosti aikaan uudet sivut! Nyt kannattaakin muistaa jatkossa päivittää sivuja säännöllisesti sekä lisätä yhdistyksen tulevat tapahtumat Killan kautta tapahtumakalenteriin. Tapahtumakalenteria käyttämällä tapahtumanne saavat paremmin näkyvyyttä, sillä sen avulla ne näkyvät myös piirin ja sydänliiton verkkosivulla. Järjestöavustajamme Jenni toimisto.keski-suomi@sydan.fi auttaa teitä mielellään sivujen päivittämiseen liittyvissä kysymyksissä.

Yhdistyskummit:

Sydänpiirin työntekijät toimivat yhdistysten "tukihenkilöinä" ja auttavat yhdistysten toiminnan suunnittelussa sekä eri hankkeiden hyödyntämisessä yhdistyksissä. Ota siis rohkeasti yhteyttä yhdistyksesi kummihenkilöön! Yhteystiedot löytyvät parhaiten Sydänpiirin nettisivuilta

- Kristiina Pigg: Pieksämäen Seudun Sy, Jyväskylän Sy ja Kangasniemen Sy
- Kirsi Kauko: Joutsan Seudun Sy ja Ala-Keiteleen Sy
- Jenni Kelja: Korpilahden Sy
- Outi Raatikainen: Viitasaaren Sy, Pihtiputaan Sy ja Laukaan Seudun Sy
- Tuija Kontinen: Karstulan Seudun Sy, Jämsän Seudun Sy ja Saarijärven Seudun Sy

Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Tuija, Outi ja Jenni



Tärkeitä päivänmääriä:

Sydänkiertue 2021

Sydänkiertueella on mahdollisuus opetella hyödyllisiä taitoja oman sydänterveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi. Kiertue tuo paikkakunnille maksuttomat terveystarkastukset, näyttelyn terveellisestä ruoasta ja kodin turvallisuusasiaa, sydäniskurin, 112-sovelluksen ja sähköisten terveystietojen käytön opastusta sekä sydänyhdistyksen infopisteen. Tapahtuma on maksuton ja kaikille avoin. Tervetuloa mukaan! Kiertue aloitettiin 1.9. Kinnulassa ja se jatkuu seuraavasti:

21.9. TOIVAKKA, klo 10–13,

Toivakkatalo, Iltaruskontie 2

24.9. KEURUU, klo 10–13,

Tervan kauppakeskus Koomanni, Tervantie 2

27.9. LUHANKA klo 13–16,

Ravintola Reeti, Rantatie 2

29.9. KANGASNIEMI, klo 10–12,

Kunnantalo, Otto Mannisen tie 2

29.9. PIEKSÄMÄKI, klo 14–17,

Prisman aula, Kangaskatu 6

6.10. MULTIA, klo 10–13,

Multian seurakuntakoti, Kirkkoraitti 2

Tarkemmat tiedot kiertueesta löydät osoitteesta:

sydan.fi/keskisuomi/sydankiertue2021

Olemme luoneet kiertueelle Facebookiin tapahtuman, jota saa jakaa. Sivulle pääset [TÄSTÄ](#)

Piirin Facebookiin ilmestyy myös lähempänä tapahtumapäiviä paikkakuntakohtaiset päivitykset jakoa varten.

Ma 27.9. klo 12.30–15.30 Sydänjärjestön uuden strategian paja Matarassa, Matara-sali, 2krs.

Osallistumme yhteisesti Teams-yhteydellä Kuopiossa järjestettävään tilaisuuteen. Tilaisuus on tarkoitettu piirihallituksen jäsenille sekä sydänyhdistysten puheenjohtajille /sihteereille.

Kahvitarjoilu. Ennakoilmoittautuminen toimisto.keski-suomi@sydan.fi Sydänpiiriin ke 22.9. mennessä.

Pe 1.10. klo 9.30–15 Järjestökoulutuspäivä sydänyhdistyksille Keski-Suomen Museolla. Koulutuksessa kulttuurivirkistymistä, yhdessä oloa sekä ajankohtaista asiaa. Lounas- ja kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen Sydänpiiriin toimisto.keski-suomi@sydan.fi su 26.9. mennessä.

Ke 13.10. Klo 12–16 Vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutus Jyväskylässä. Koulutus pidetään Gradian Kukkulan toimipisteellä Keskussairaalan vieressä ja lisäksi vierailemme uudessa Sairaala Novassa sekä sydänosastolla. Varsinainen kutsu lähetetään sähköpostitse.

To 11.11. klo 18–19, kolesteroliluennon katselutilaisuus on sovittu järjestäväksi nyt yhdeksälle paikkakunnalla Sydänpiirimme alueella. Kiitokset yhdistyksille jo tämänhetkisestä valmistelutyöstä. Osallistujat kannattaa pyytää paikalle 15 minuuttia ennen tilaisuuden alkua, jolloin teillä on mahdollisuus pitää yhdistyksenne toiminnan esittelytuokio ennen webinaarin alkua. Mikäli yhdistyksenne tarvitsee tukea tilaisuuden järjestämisessä, niin otattehan yhteyttä toimistolle.

Ti 23.11. Iltapäivällä Keski-Suomen Sydänpiirin sääntömääräinen syyskokous.

Yhdistys-Teamsit kokoontuvat joka kuukausi. Seuraavat ajankohdat ovat: 15.9,13.10, 10.11 ja 8.12. klo 9–10. Teams-linkki lähetetään teille muutamaa päivää ennen Teams-tapaamista.



Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Tuija, Outi ja Jenni