

Muistio

Pohjoisen sydäna alueen Sydänviikon yhteissuunnittelun Teams-tapaaminen

Aika: 4.2.2026

Kesto: 44 min

Osallistujat: Useita yhdistysten edustajia (mm. Lapin, Pohjois-Pohjanmaan, Kainuun ja Keski-Pohjanmaan sydänyhdistyksiä)

1. Aiemmat ruoka- ja ravitsemusteemaiset tapahtumat

Nivala

- Teemallinen kerho "Terveellinen ruokavalio", vieraileva ruoanlaittaja + maistiais.
- Keskustelua kasviksista, ruokarytmistä ja terveellisistä valinnoista.
- Reseptikortit jaettuina messuilla – erittäin pidettyjä.

Kokkola

- Kouluruokailuun liittyvät valistustapahtumat: sokeri- ja suolapöydät, terveellinen ruokailu.
- Vanhemmat ja isovanhemmat mukana – erittäin suosittu, jopa mediahuomiota.

Kempele–Oulunsalo

- Marttojen kasvisruokailta: uusiin kasvis- ja vegaanituotteisiin tutustuminen.
- Tuotteiden esittely ja käyttöideat.

Kainuu

- Reseptikortit ja rasvanäyttely aktiivisessa käytössä.
- Rasvanäyttely herättää keskustelua rasvan laadusta ja ruokavalion uskomuksista.

Toholampi

- Sydänmerkkituotteiden esillepano kaupassa + ohjausta asiakkaiden kanssa.

2. Materiaalit ja ideapankit

- **Ruokakortit / reseptikortit** saatavilla Sydänkaupasta.
- **Rasvanäyttelyn alkuperää selvitetään**, tarve uusimiselle useilla yhdistyksillä.
- **Sydänliiton ideakortit** (sydan.fi/yhdistyspalvelu):
 - Kasvispuntari
 - Kasvistasting (allergiat huomioitava)
 - Keskustelukortit katselutilaisuuksiin
- Uudet ravitsemussuositukset: **800 g kasviksia** päivässä → mahdollisuus havainnollistettuun pöytään tai punnituspisteeseen.

3. Tämän vuoden alustavia suunnitelmia

Lestijärvi

- Yhteistapahtuma perhekahvilassa:
 - Laulua
 - Ulkoilua

- Mahdollinen välipalateema Sydänviikon aineistojen pohjalta
- Marttojen keittotarjoilu Ystävänpäivänä

Kainuu

- Haaveena **yhteinen alueellinen tapaaminen** Mieslähetysopistolla:
 - Sydänterveellinen lounas
 - Ohjelmaa, musiikkia
 - Mahdollisesti puheenvuoro tekoälystä
 - Avustus haettu hyvinvointialueelta
 - Salla-Mari nosti esiin mahdollisuuden hakea **tekniikan säätiöiden** tukea, jos sisältöön liittyy teknologiaa.

Kempele–Oulunsalo

- Sydänviikolla liikuntatapahtuma → tänä vuonna terveellisempi tarjoilu (kasviskeitto tms. makkaran sijaan).
- 112-päivän tapahtumassa koululle sokerivalmistusta tuotteista.
- Esittelypiste kunnantalolla.

Utajärvi / muut

- Apteekin mittaustapahtuma suunnitteilla (perinteinen).
- Ideointi: **Ruokasuositus-suunnistus**, jossa rasteilla tehtäviä ruokaan liittyen.

4. Uusia tapahtumaideoita

- **Välipalapistepöydän yhteystien** (smoothiet, hedelmät, jogurtitervailu).
- **Kasvispöytä / 800 g -näyttely**: pöytä, jossa havainnollistetaan päivittäinen kasvismäärä.
- **Ruokasuositus-suunnistus** esimerkiksi liikuntatapahtuman yhteydessä.
- **Kalabingo** (kalan käytön edistäminen).
- **Taide + ruoka -tapahtumat**: taideteoksiin sidotut maistiaiset (värien tai tarinoiden perusteella). Hyvä yhteistyömuoto museoiden ja taidekeskusten kanssa.
- Mahdollista hyödyntää **Oulu2026-kulttuuripääkaupungin** tapahtumatarjontaa.

5. Viestintä ja markkinointi

Haasteet

- Paikallislehtien alasajo ja ilmoittelun kallistuminen.
- Tapahtumien näkyvyys heikentynyt.

Käytetyt kanavat

- Facebook-sivut
- WhatsApp-ryhmät
- Puskaradio
- Kuntien tapahtumakalenterit
- Lähellä.fi (vaatimus monissa avustuksissa)

Lähellä.fi – keskustelua

- Käyttö vaihtelevaa; moni ei tunne palvelua.

- Nousee kuitenkin automaattisesti useiden kuntien ja hyvinvointialueiden sivuille.
 - Vinkki: jatkuva ”toiminnan syöte” (esim. vertaistukitoiminta) näkyy kalentereissa koko ajan.
 - Sydänliiton sivusto ei hae tietoja Lähellä.fi-palvelusta
-

6. Muuta ajankohtaista

- Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa koettu hyödylliseksi ja sitä halutaan lisätä.
 - Sydänviikon teema ja materiaalit tulevat yleensä hyvissä ajoin – koettu riittäviksi.
-

7. Yhteenveto ja jatkoaskeleet

- **Yhdistykset jatkavat kevään aikana omien Sydänviikon tapahtumien suunnittelua.**
- Rasvanäyttelyn alkuperä ja uusien materiaalien saatavuus selvitettävä.
- Sydänviikon kauppatahtuman ohjausmateriaalit päivittyvät kevään aikana.
- Yhteistyö Marttojen, koulujen, kuntien ja muiden yhdistysten kanssa voi tuoda uusia ideoita.
- Salla-Mari kokoaa ja jakaa täydellisen materiaalipaketin myöhemmin.