

# Elinvoimaisuuden ideavihko



**Pohjoisen sydänten elinvoima -hanke**  
(STEA 2023-2026)

 **SYDÄNLIITTO**  
Lappi

 **SYDÄNLIITTO**  
Pohjois-Pohjanmaa

 **SYDÄNLIITTO**  
Kainuu

 **SYDÄNLIITTO**  
Keski-Pohjanmaa  
Mellersta Österbotten

# Sisällysluettelo

1

## Alkusanat lukijalle

2

## Elinvoimaisuus

Millaiset tekijät rakentavat yhdistyksen elinvoimaisuutta?  
Miten elinvoimaisuus toteutuu yhdistyksessänne?  
Vinkkejä elinvoimaisuuden edistämiseen

3

## Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

Ideoita  
Jäsenistön toiveiden ja ideoiden kerääminen  
Jäsenistä vapaaehtoisia toimintaan  
Miten yhdistyksenne toimii jäsenpolulla?

4

## Yhdistysten tulevaisuus

Yhdistysten tulevaisuus  
Yhdistysaktiivien ajatuksia yhdistysten tulevaisuudesta  
Tulevaisuusajatusten kooste

5

## Luovat menetelmät tukemassa elinvoimaisuutta

Esittäytymiset  
Musiikin voima  
Käden taidot  
Erilaiset teemat  
Kirjoittaminen

6

## Voimavarat vapaaehtoisena

Turvallisemman tilan periaatteet  
Keinot tukea voimavaroja  
Myönteisyyden vahvistaminen  
Harjoituksia

7

## Hanketiimin loppusanat

# Alkusanat lukijalle



Mukavaa, että olet päätnyt Elinvoimaisuuden ideavihon pariin!  
Toivottavasti tästä on sinulle ja yhdistyksellenne hyötyä.

Elinvoimaisuuden ideavihko on tuotettu Pohjoisen sydänten elinvoima -  
hankkeen mahdollistamana ja aineistossa on hyödynnetty pohjoisen  
sydänalueen eli Lapin, Kainuun, Pohjois-Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan  
Sydänyhdistysten ja -kerhojen aktiivitoimijoiden tuottamaa materiaalia.

Pohjoisen sydänten elinvoima -hanke on mahdollistanut  
Elinvoimaisuuspäivien järjestämisen kaikilla hankkeeseen kuuluvilla neljällä  
edellä mainitulla alueella. Elinvoimaisuuden ideavihkoon koottua  
materiaalia on tuotettu suurelta osin yhdistystoimijoiden toimesta  
Elinvoimaisuuspäivien työpajoissa. Vihon runko pohjautuu siis  
yhdistystoimijoiden ideoihin ja ajatuksiin. Hanketyöntekijä on lisännyt  
joitain omia ajatuksiaan, mutta monet niistäkin pohjautuvat  
yhdistystoimijoiden kertomiin asioihin.

Tämä Elinvoimaisuuden ideavihko on siis yhdistysaktiivien oman aktiivisen  
työskentelyn ansiota. Yhdistysaktiivien tuottamat ajatukset on koostettu  
vihkomuotoon teille yhdistysten toimijoille kiitokseksi osallisuudestanne  
piirien järjestämissä tilaisuuksissa sekä aktiivisesta toiminnastanne  
Sydänyhdistyksissänne. Toivottavasti pystytte hyödyntämään tätä  
apuvälineenä yhdistystoimintanne arvioinnissa ja ideoinnissa.

Tämän vihon tarkoitus ei ole velvoittaa yhdistyksiä tekemään mitään, vaan  
materiaali on teidän yhdistyksienne ideoinnin tueksi tuotettu työkalu, jota  
voitte hyödyntää juuri niin paljon tai vähän kuin teille sopii.



# Elinvoimaisuus

## Millaiset tekijät rakentavat yhdistyksen elinvoimaisuutta?

- Aktiivinen jäsenistö
- Mielenkiintoinen ja saavutettava toiminta
- Tasa-arvoinen kohtelu ja kohtaaminen
- Uudistumishaluisuus ja -kykyisyys
- Kaikkien mukanaolijoiden ajatusten huomiointi
- Toimintasuunnitelmasta huolehtiminen
- Positiivinen suhtautuminen
- Jäsenistön kunnioittaminen
- Yhteisöllisyys
- Tehtävien ja vastuiden jakaminen



Aika ajoin voi olla hedelmällistä pohtia, miten yllä esitetyt asiat toteutuvat teidän yhdistyksessänne ja kirjata ylös, minkä konkreettisten toimien kautta voitte toteuttaa niitä.

# Elinvoimaisuus

## Miten elinvoimaisuus toteutuu yhdistyksessänne?

Halutessanne voitte kirjata tähän ylös konkreettisia toimia, joita yhdistyksessänne tehdään (ja mitä voisitte realistisesti tehdä) listattujen asioiden kohdalla.

Aktiivinen jäsenistö



Toimien ei tarvitse olla suuria, pienet asiat ovat tärkeitä ja osa isompaa kokonaisuutta.

Jäsenien kunnioittaminen

Yhteisöllisyys

# Elinvoimaisuus

## Miten elinvoimaisuus toteutuu yhdistyksessänne?

Halutessanne voitte kirjata tähän ylös konkreettisia toimia, joita yhdistyksessänne tehdään (ja mitä voisitte realistisesti tehdä) listattujen asioiden kohdalla.

Tasa-arvoinen kohtelu

Kaikkien ajatusten huomiointi

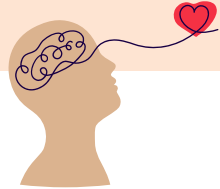
Positiivinen suhtautuminen



# Elinvoimaisuus

## Miten elinvoimaisuus toteutuu yhdistyksessänne?

Halutessanne voitte kirjata tähän ylös konkreettisia toimia, joita yhdistyksessänne tehdään (ja mitä voisitte realistisesti tehdä) listattujen asioiden kohdalla.



Mielenkiintoinen ja saavutettava toiminta

Uudistumishaluisuus ja -kykyisyys

Tehtävien ja vastuiden jakaminen

Toimintasuunnitelma

# Elinvoimaisuus



## Vinkkejä elinvoimaisuuden edistämiseen



- **Kaikenikäisten huomiointi**

Työikäisiä voidaan huomioida järjestämällä toimintaa toisinaan myös ilta-aikaan tai viikonloppuisin sekä hyödyntämällä etäyhteyksiä.

Lapsia ja nuoria voi tutustuttaa sydäntoimintaan erilaisten yhteistöiden kautta. Esimerkiksi oppilaitosten kanssa voi saada aikaan mielekkäitä tapahtumia.

- **Sydänliiton kampanjoiden ja materiaalien hyödyntäminen**

Sydänliitto tuottaa valtavasti materiaalia omille sivuilleen ja yhdistyspalveluun. Yhdistyspalvelun ideakortit voivat auttaa kokeilemaan jotain uutta omassa toiminnassa. Ideakortit löytyvät yhdistyspalvelusta:

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

Sydänliiton verkkoluentoja voi myös katsoa yhdessä esim. sydänkerhon yhteydessä. Verkkoluentoihin pääsee tutustumaan osoitteessa <https://sydan.fi/verkkoluennot/>

- **Houkuttelevan toiminnan järjestäminen**

Pidetystä toiminnasta ei kannata luopua, mutta joskus voi olla mukava kokeilla jotain uuttakin. Erilaiset toiminnot houkuttelevat erilaisia ihmisiä.

Omaa jäsenistöä kannattaa hyödyntää, jolloin asioita voi saada toteutettua myös edullisemmin. Löytyisikö esimerkiksi kädentaitajaa, joka voisi pitää kranssityöpajan tai valokuvaamisesta pitävää, joka voisi järjestää valokuvauskävelyn.

# Elinvoimaisuus



## Vinkkejä elinvoimaisuuden edistämiseen



- **Tiedottaminen toiminnan avoimuudesta**

Monilla yhdistyksillä on kaikille avointa toimintaa, mutta ihmisillä saattaa olla oletusarvona, että toimintaan osallistuessa tulee olla yhdistyksen jäsen. Jos järjestetään kaikille avointa toimintaa, avoimuudesta on hyvä muistaa viestiä selkeästi.

Avoimia tutustumiskäyntejä voi myös järjestää, jotta kiinnostuneet pääsevät tutustumaan toimintaan ennen jäseneksi liittymistä.

- **Yhteistyön tekeminen muiden yhdistysten kanssa**

Monissa yhdistyksissä kamppaillaan samojen asioiden, kysymysten ja ongelmien äärellä. Yhteyden ottaminen ja tuttavuuden tekeminen alueen muiden yhdistysten kanssa voi olla hedelmällistä ja itse kannattaa myös rohkeasti kysyä ja ehdottaa yhteistyöhön liittyviä ideoita.

- **Yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen kunnan ja hyvinvointialueen kanssa**

Kuntapuolella esimerkiksi liikuntatoimi voisi olla mahdollinen yhteistyötaho. Kuntatoimijoihin kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä ja aluksi vain tiedustella, millaisia painopisteitä heillä on tällä hetkellä meneillään ja löytyisikö sieltä jotain yhteistä, minkä voisi toteuttaa yhteisesti Sydänyhdistyksen kanssa.

Heti ei välttämättä löydy mitään yhteisesti toteutettavaa, mutta Sydänyhdistykseen nimi jää muistiin jatkoa ajatellen, mikä voi poikia tulevaisuudessa jotain.



# Elinvoimaisuus



## Vinkkejä elinvoimaisuuden edistämiseen

- **Henkilökohtaisten kontaktien hyödyntäminen**

Jäsenhankintaan liittyen kannattaa tiedustella ja kysyä suoraan, jos joku haluaisi lähteä mukaan. Ihmiset lähtevät usein helpoiten mukaan, jos joku kysyy heitä suoraan.

Yhteistyötahojen kohdalla kannattaa niin ikään hyödyntää omia jo olemassa olevia kontakteja ja tiedustella sitä kautta mahdollisia yhteistyötoimijoita.

- **Aktiivinen jalkautuminen ihmisten pariin**

Mitä enemmän on näkyvillä, sitä enemmän jää ihmisten mieliin. Kun ihmisille jää muistijälki yhdistyksestä he saattavat todennäköisemmin etsiä lisää tietoa ja jossain vaiheessa päätyä jäseneksi.

- **Digiosaamisen kartuttaminen tai digiosaajien hyödyntäminen**

Jos digilaitteiden käyttäminen ei ole omaa vahvuusaluetta, yhdistyksen jäsenistöstä kannattaa etsiä sellainen henkilö, joka voisi auttaa niissä asioissa. Digiosaaja voi olla kuka tahansa yhdistyksen jäsenistä.

Kannattaa myös muistaa, että digiosaajan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen. Monilta saattaa löytyä lähipiiristä nuoria, jotka ovat taitavia digilaitteiden kanssa. Heiltä kannattaa pyytää neuvoja ja apua.

Uusia ideoita ja toimintatapoja kannattaa kokeilla ja ottaa käyttöön pienissä erissä. Kokeilkaa yhtä asiaa kerrallaan. Olkaa myöskin armollisia uutta asiaa sekä itseänne kohtaan, jos uuden kokeilu ei heti tuota tulosta. Monesti uuden opettelu ottaa hieman aikaa.

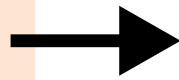


# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

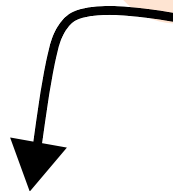
## Ideoita

Voitte halutessanne valita listatuista esimerkeistä omaan yhdistykseenne sopivia toimintatapoja, kokeilla jotain uutta tai ideoida esimerkkien avulla teille paremmin toimivia käytäntöjä.

Sydänsairauteen  
sairastunut /  
sydänterveystä  
kiinnostunut henkilö



Yhdistyksen näkyminen,  
esillä olo ja aktiivisuus  
ovat tärkeässä roolissa,  
jotta ihmiselle jää vahva  
muistijälki



- Tiedonjakaminen omista tapahtumista tiedostuskanaviin
- Erilaisissa tapahtumissa esilläolo
- Yhteystietojen antaminen lisäkysymyksiä / -apua varten
- Ohjaaminen ja konkreettinen auttaminen jäseneksi liittymisessä
- Tutustumiskerrat omaan toimintaan -> tarjotaan ilmaiseksi muutama tutustumiskäynti, jotta ihminen saa käsityksen mihin liittyy, jos liittyy jäseneksi



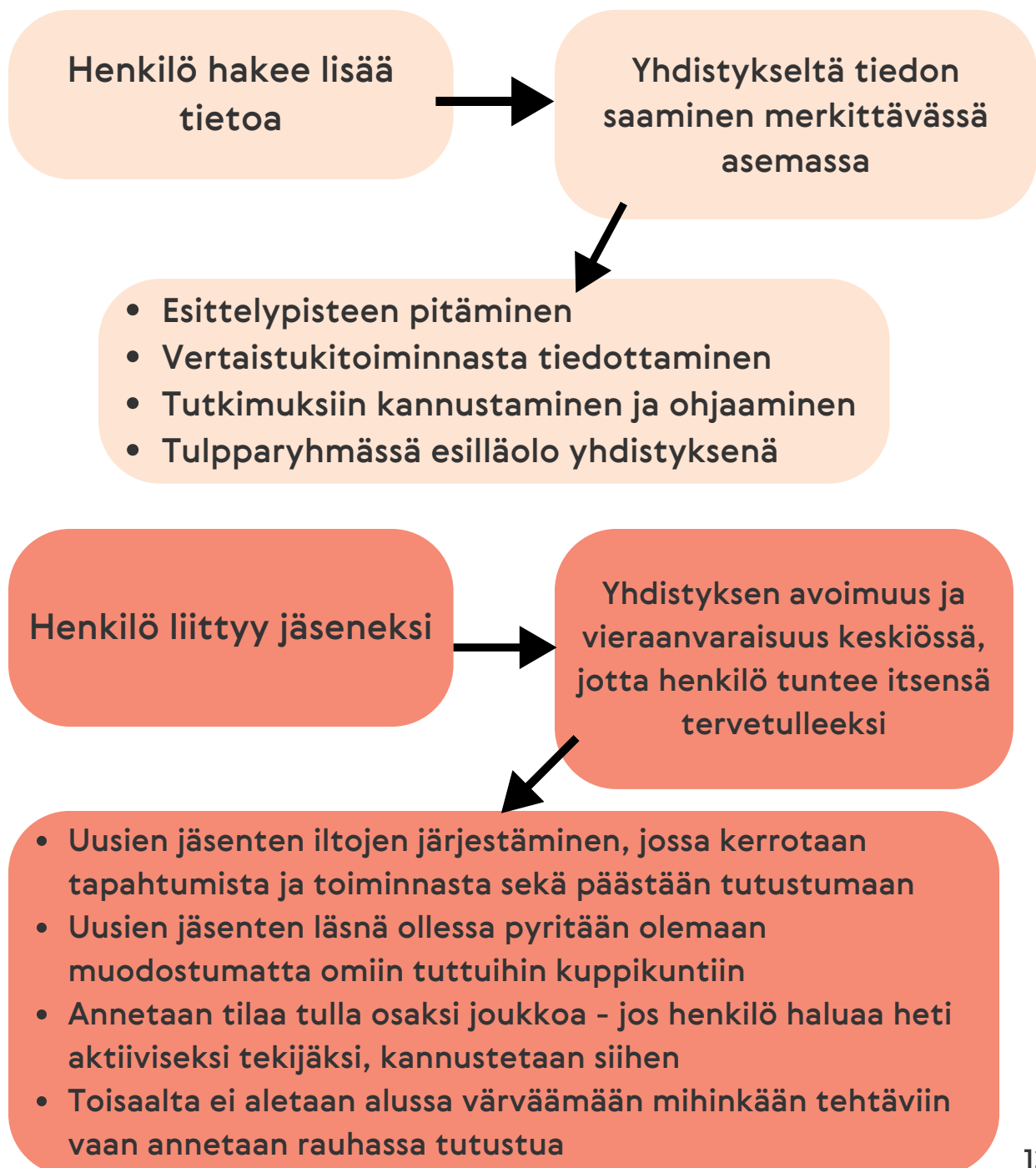
Ollaan avoimia ja kannustavia 

Autetaan tarvittaessa kädestä pitäen 

# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

## Ideoita

Voitte halutessanne valita listatuista esimerkeistä omaan yhdistykseenne sopivia toimintatapoja, kokeilla jotain uutta tai ideoida esimerkkien avulla teille paremmin toimivia käytäntöjä.



# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

## Ideoita

Voitte halutessanne valita listatuista esimerkeistä omaan yhdistykseenne sopivia toimintatapoja, kokeilla jotain uutta tai ideoida esimerkkien avulla teille paremmin toimivia käytäntöjä.

Henkilö tulee toimintaan mukaan

Yhdistys pitää ajantasalla eli viestii aktiivisesti

- Yhden tiedotteen kirjoittaminen ja sen jakaminen samanlaisena eri kanaviin: facebook, sähköposti, nettisivut / tapahtumakalenteri, whatsapp-ryhmät, lehdet
- Menneistä tapahtumista viestiminen mm. kuvien avulla - onnistuneet tapahtumat ja kokemukset houkuttelevat mukaan
- Uusien jäsenten huomiointi kysymällä heidän toiveitaan sekä ideoitaan ja viemällä niitä toteutukseen saakka
- Uusien jäsenten kanssa keskustelu ja mukaan ottaminen

Otetaan kaikki mukaan ja annetaan uusille jäsenille mahdollisuus tulla kuulluksi ja päästä vaikuttamaan.



# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

## Ideoita

Voitte halutessanne valita listatuista esimerkeistä omaan yhdistykseenne sopivia toimintatapoja, kokeilla jotain uutta tai ideoida esimerkkien avulla teille paremmin toimivia käytäntöjä.

Henkilön pysyminen  
jäsenenä

Yhdistys pitää toimintansa  
aktiivisena

- Aktiivisen viestimisen ylläpitäminen
- Kiinnostavan toiminnan järjestäminen
- Uusien toimintojen ja tapojen kokeileminen
- Jäsenetujen esim. pienien alennuksien tarjoaminen
- Jäsenten toiveiden ja ideoiden kysyminen säännöllisesti
- Tapahtumissa mukana ja esillä oleminen, jotta pysytään ihmisten mielissä



Omien voimavarojen ja resurssien puitteissa pyritään pitämään sydänyhdistykset ihmisten puheissa ja mielissä tarjoamalla kiinnostavaa toimintaa sekä olemalla avoimesti ja aktiivisesti esillä!

# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

## Jäsenistön toiveiden ja ideoiden kerääminen

### Osallisuuden vahvistaminen

Osallisuuden tunne syntyy, kun ihminen pääsee vaikuttamaan hänelle merkityksellisen yhteisön asioihin ja hän kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi tuon yhteisön keskuudessa.

Osallisuuden kokemus vaikuttaa siihen, miten ihminen sitoutuu yhteisöön.

Tämän takia jäsenien kuuleminen on tärkeää, jotta ihmiset saadaan pysymään jäseninä. Kuitenkaan pelkkä kuuleminen ei riitä, vaan jäseniltä tulevien toiveiden tulisi ohjata myös tekemistä, jotta se vaikuttaisin jäsenien pysyvyyteen positiivisesti.

### Miten kerätä jäsenten toiveita?

Toiveiden, ideoiden ja ajatusten kysyminen ja kerääminen kannattaa toteuttaa nimettömänä. Se luo paremmat edellytykset sille, että jäsenet uskaltavat ilmaista ajatuksiaan avoimesti. Se luo myös tasavertaisemman mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan.

#### Kirjoita korttiin

Osallistujat saavat ottaa korttipinosta kortin, johon voivat vapaasti kirjoittaa terveisensä. Tämä voisi olla hauska toteuttaa vaikka yhdistyksen pikkujouluissa.



#### Ajatuspurkki

Kokouksissa ja muissa tilaisuuksissa voidaan pitää esillä purkkia, johon osallistujat saavat nimettömästi käydä viemässä kirjoittamiaan ajatuksiaan ja toiveitaan yhdistyksen toimintaan liittyen.

#### Yhdistä viivoilla

Klikkaamalla auki [tämän linkin](#), voitte tulostaa hymiöpohjan, johon voitte itse kirjoittaa asioita, joista haluaisitte tietää jäsenien tuntemuksia.

# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

Jäsenistä vapaaehtoisia toimintaan

Kertaluontoiset vapaaehtoistehtävät

Yhdistystoimintaa haastaa vapaaehtoisten vähyys. Tässä ajassa ihmisillä ei ole kiinnostusta tai mahdollisuuksia liittyä vapaaehtoiseksi, jos se vaatii pidempiaikaista sitoutumista. Toimintaa ei kuitenkaan pystytä järjestämään ilman apukäsiä ja vapaaehtoisia.

Mitä voidaan tehdä?

 Voidaan kutsua ihmisiä kertaluontoisiin tehtäviin.

- Kertaluontoisia vapaaehtoistehtäviä voi olla esimerkiksi kahvinkeitto, leivonta tai muu ruuanlaitto, tilaisuudessa tai tapahtumassa kuvaajana toimiminen, erilaiset järjestelytehtävät tapahtumissa tai tarinan kirjoittaminen (joka julkaistaan verkkosivuilla tai sosiaalisen median kanavalla).
- Tärkeää on luoda tehtävästä mahdollisimman selkeä ja yksinkertainen.  
"Tule auttamaan kahdeksi tunniksi keittiötöissä"
- Tehtävään ilmoittautumista varten ilmoittautumistapa ja/tai yhteyshenkilö täytyy olla helposti löydettävissä.
- Kysytään tehtävän päätyttyä, miltä vapaaehtoisena oleminen tuntui, mutta ei aleta houkuttelemaan heti seuraavaan kertaan.

Kertaluonteinen vapaaehtoisuus on voimavara, jonka avulla yhdistys voi tavoittaa uusia ihmisiä, tarjota mahdollisuuksia osallistua eri tavoin ja rakentaa yhteisöllisyyttä. Se on kuin "vapaaehtoisuuden maistiais pala" – kun kokemus on hyvä, moni palaa uudelleen.

# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

Yhdistyksen rooli, kun luottamushenkilö on luopumassa tehtävästään



Kun luottamushenkilö on jäämässä pois yhdistyksen toiminnasta syystä, tai toisesta, on ensiarvoisen tärkeää, että kokemuksista kertynyt hiljainen tieto siirtyy uusille ja jo olemassa oleville luottamushenkilöille.

Vapaaehtoistyö on henkilöstä itsestään ja omista resursseista lähtöisin olevaa toimintaa, eikä siihen saisi tulla ulkopuolista painetta.

Tämän vuoksi olisi mielekästä molemmiin puolin, että luottamushenkilö saa lopettaa toiminnassa arvokkaasti ja hyvillä mielin sekä samalla siirtää tärkeän tietotaitonsa eteenpäin muille toiminnassa mukana oleville.



Mukava tapa muistaa toiminnassa lopettavaa luottamushenkilöä, on järjestää esimerkiksi vapaamuotoinen kahvittelutilaisuus.

Siellä tiedon siirtoa voi tehdä jutustellen ja samalla lähtevää kiittäen arvokkaasta työstä yhdistyksen toiminnassa.

# Yhdistyksen rooli jäsenpolulla

## Miten yhdistyksenne toimii jäsenpolulla?

Voitte halutessanne kirjata tähän ylös, mitä toimia yhdistyksenne tekee (ja/tai voisi realistisesti tehdä) jäsenpolun eri vaiheissa. Voitte hyödyntää edellä esiteltyjä näkökulmia ja ideoita.

# Yhdistysten tulevaisuus

Yhdistysaktiivien ajatuksia yhdistystoiminnan  
tulevaisuudesta

“Monimuotoisten  
osaajien joukko johtaa,  
ohjaa ja toimiin  
sydänasioiden airueena  
vuoteen 2030  
ja sen yli.”

“Yhdistykset  
yhdessä toteuttavat  
toimintaa eri  
kohderyhmille vuonna  
2030.”



“Paikallisten  
yhdistysten yhteinen  
kehittäminen -  
joukkovoimaa!”

“Järjestörajat  
ylittävä yhteistyö  
omilla toimialueilla,  
mutta myös alueellisesti.  
Yhdessä olemme  
enemmän.”

“Sydänterveys edellä  
eteenpäin!”

# Yhdistysten tulevaisuus

## Yhdistysaktiivien ajatuksia yhdistystoiminnan tulevaisuudesta

“Sosiaalinen kanssakäyminen loppuu. Katsomme kotisohvalta läppäriltä ohjeita Oltermannintieltä.”

“Ennaltaehkäisevää työtä sydänterveiden eteen päiväkotii-ikäisistä alkaen. Omalla esimerkillä yhteistyössä lähiympäristössä. Kaikki mukaan, kaikilla on sydän!”



“Terve sydänyhdistys huolehtii jäsentensä hyvinvoinnista ja järjestää mielekästä toimintaa elämänlaadun parantumiseksi. Tietoa, terveyttä ja iloa hyvässä seurassa.”

“Sydänkerhot toimivat edelleen virkeästi vuonna 2030.”

# Yhdistysten tulevaisuus

## Kooste

Yhdistysten tulevaisuuden suhteen on nähtävissä pelkoa siitä, että etäyhteydet saavat yliotteen ja sosiaaliset kohtaamiset hiipuvat entisestään.

Toisaalta yhdistyksissä on uskoa siihen, että toiminta jatkuu edelleen virkeänä.

Yhdistyksissä sydänterveiden asioiden toivotaan olevan keskiössä ja asioita tehdään sydänterveys ja jäsenten hyvinvointi edellä.

Ennaltaehkäisevään toimintaan halutaan panostaa, jotta saataisiin ihmiset kiinnostumaan sydämen terveydestä jo lapsuudessa.

Toistuvien tulevaisuuden toive liittyy siihen, että Sydänyhdistykset alkaisivat tekemään vahvempaa yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.

Laaja-alaisempi yhteistyö toisi monimuotoista osaamista yhteen, jolloin erilaisten ideoiden toteuttaminen voisi olla ketterämpää.



# Yhdistykseltä yhdistykselle - vinkkejä toiminnan järjestämiseen

Yhdistykset ymmärtävät toistensa haasteita ja erityispiirteitä paremmin kuin ulkopuoliset, ja voivat siten tukea toisiaan monenlaisissa tilanteissa. Myös erilaisten hyväksi koettujen toimintojen jakaminen toisten yhdistysten kanssa voi auttaa toisia pääsemään hankalassa tilanteessa eteenpäin tai inspiroida järjestämään uudenlaista toimintaa omassa yhdistyksessä. Tässä osiossa on kerättyä parhaimpia toiminnan järjestämiseen liittyviä ajatuksia, mitä hankkeen aikana järjestetyissä yhdistysten yhteistapaamisissa on noussut.

**Vuorotteleva kerho:**  
Kerhon järjestäminen yhdessä toisen yhdistyksen kanssa vuorotteluperiaatteella, vetovastuu aina toisella joka toinen kerta

**Verkkoluentokatsomot:**  
vinkkinä kirjaston kanssa tehtävä yhteistyö esim. tilojen suhteen

**Luontoliikuntapassi:**  
Koko vuodelle päivät, johon merkitään liikunnan muoto ja missä on tehty. Vapaaehtoinen ja tavoitteena oleilla ja liikkua mahdollisimman paljon luonnossa.

**Sesonkijuhlat:**  
Keväällä  
makkaranpaistoretket  
Jouluna puurojuhlat  
Erilaiset kesätapahtumat

**Sauvakävelyporukka**  
→ Saa kiertää sen verran kuin haluaa

**Varainkeruu:**  
Pieni ele-  
keräykseen  
osallistuminen  
vaalien yhteydessä

# Yhdistykseltä yhdistykselle - vinkkejä toiminnan järjestämiseen

Kohderyhmänä lapset, nuoret ja  
lapsiperheet

Kummikoulu-  
toiminta  
→ Ollaan apuna  
tapahtumissa

## Koululaiset

Koulussa esittäytymässä yhdistykseltä:

- 1–2 luokkalaisille
- havainnollistettu tuotteiden sokeri ja rasvamääriä - esim. näyttämällä kuinka monta sokeripalaa limsapullossa on - nämä ovat yllättäneet ja kiinnostaneet
- kerrottu sydänmerkistä
- päästy toteuttamaan ottamalla yhteys rehtoriin

Liiton lapsiperhe materiaalien  
vieminen päiväkoteihin: kovasti  
tykätty, eikä vaadi paljoa työtä  
yhdistykseltä. Hyödyllistä  
materiaalia löydettävissä  
Neuvokasperheen sivuilta

Päiväkodista lapset  
olleet esiintymässä  
kerhossa.  
Yhdistystä  
pyydetty myös  
vastavierailulle.

Luontoliikuntapäivä  
koko perheelle

Yhteistyö järjestöjen, kuntien,  
seurakuntien kanssa:

- Senioriyhdistys,  
diabetesyhdistys,  
nuorisoseurat yms.
- Teatterireissuja järjestetään  
yhteistyössä, että saadaan  
bussi täyteen

# Yhdistykseltä yhdistykselle - vinkkejä toiminnan järjestämiseen

## Sydänkerhot

- Ajankohtaisia puheenvuoroja. Aiheet voi valita Sydänliiton teemojen mukaan (esim. vastuullinen painopuhe - laihdutuslääkkeet ja elintapaohjaus)
- Liikuntasuosituks
- Vieraita ja puhujia esim.: Hoitajat, kunnanjohtaja, liikuntatoimenjohtaja tai liikunnanohjaaja, psykologi, eläkkeelle jääneet sairaanhoidon ammattilaiset jäsenistöstä, hammashoito (tärkeää myös ikäihmisten muistaa), jalkahoitaja, pankin puheenvuoro (tietoturva ja tietojen kalastelu), apuvälinehoitaja, kardiologit
- Liikuntavastaavat jumppauttamaan (esim. liikuntavisa)
- Aivovoimistelut; pelikortit ja muistelut
- Musiikki; yhteislaulu ja hanurimusiikki
- Bingo



Muistathan, että yhdistyksen  
toiminnan järjestämisen  
ideoimiseen  
voit aina kysyä tukea myös  
omasta sydänpiiristä!



# Luovat menetelmät tukemassa elinvoimaisuutta

Luovien menetelmien käyttämisellä on tutkitusti niin sosiaalisia, psyykkisiä kuin fyysisiäkin terveyttä edistäviä vaikutuksia ja siten niitä voi ja kannattaa hyödyntää myös sydänyhdistysten toiminnassa.

Tähän osioon on koottu vinkkejä luovien menetelmien hyödyntämisestä, joita voitte ottaa käyttöön sellaisinaan, muokata niitä itsellenne sopiviksi tai hyödyntää niitä inspiroitumisen lähteenä ja keksiä täysin omia ideoita luovuuden lisäämiseen omissa yhdistyksissänne.



**Lisätietoa aiheesta  
myös Minä olen!-  
opaskirjassa**

<https://sydan.fi/satakunta/opaskirjan-esittely/>

Etenkin vihkon tässä osiossa kannattaa pyrkiä pitämään mieli mahdollisimman avoimena. Luovat menetelmät ja niiden käyttäminen voi olla jotain, mitä ette ehkä ole vielä hyödyntäneet yhdistyksissänne ja uuden asian äärellä on täysin normaalia, että herää ennakkoluuloja ja epäilyksiä. Tästä syystä kannattaa keskittyä oman mielen avoimuuteen ja pysähtyä niissä hetkissä, jos mieli pyrkii torppaamaan ideat hölmöinä ja omaan toimintaan kelpaamattomina ja haastaa näitä ajatuksia.

Jos päädytte kokeilemaan luovien menetelmien hyödyntämistä omissa yhdistyksissänne, ohjaajina tai vetovastuussa olevien ei kannata lannistua vaikka osallistujien ensireaktiot olisivat negatiivisia. Kuten todettua, uuden edessä luontainen reaktio saattaa monesti olla kielteinen, mutta kun osallistujat pääsevät vauhtiin, ajatus saattaa muuttua positiivisemmaksi.

Tämän huomion tekivät myös monet yhdistysaktiivimme Elinvoimaisuuspäivillämme, joissa kokeiltiin luovien menetelmien hyödyntämistä.

## Esittäytymiset

Joskus tulee eteen tilanteita, että ryhmässä on hyvä esittäytyä toinen toisilleen. Esimerkki tällaisesta tilanteesta voisi olla, kun kerhoon on tullut uusia jäseniä. Tällöin voi olla mukava hyödyntää esittäytymisen yhteydessä jotain luovia menetelmiä, jotka keventävät tunnelmaa ja helpottavat tutustumista.

### Kuvakortit



Kuvakorteiksi käyvät hyvin esimerkiksi lehtien sivuilta leikatut kuvat tai postikortit. Eikä tässä tarvitse jäädä kiinni kuviin vaan voi myös hyödyntää vaikka koriste-esineitä, vain mielikuvitus on rajana.

Laittakaa kuvat tai esineet kokoontumistilaan esille ja antakaaan jokaisen valita itseään miellyttävä. Tämän jälkeen voitte asettua istumaan tai seisomaan rinkimuodostelmaan, jolloin kaikilla on hyvä näkö- ja kuuloyhteys toisiin. Sitten jokainen kertoo nimensä ja jotain mitä haluaa kertoa valitsemastaan kuvasta tai esineestä. Esimerkiksi miten se kuvastaa tämän hetkistä olotilaa, miten se liittyy johonkin muistoihin tai miksi juuri se miellyttää.

### Lempi asia

Nimi kierroksen yhteydessä, jokainen voi kertoa jonkin lempiasiansa. Ohjaava henkilö voi valita teeman esimerkiksi näistä: lempiääni maailmassa, lempipaikka, lempiharrastus nyt tai menneisyydessä. Näitä voi myös liittää johonkin ympärillä olevaan teemaan tai vuodenaikaan, esimerkiksi joulun lähestyessä voisi olla lempijouluherkku.

### Liike

Alkuun kokoontumisen yhteydessä voi lähteä vapautumaan myös liikkeen avulla. Jokainen osallistuja voi miettiä mielessään yhden liikkeen ja esittäytymisen yhteydessä näyttää sen ja muut tekevät perässä. Samalla saadaan pieni alkujumppa. Taustalle voi laittaa musiikkia soimaan. Musiikin tahdissa voi olla helpompi lähteä liikkumaan,

## Musiikin voima

Musiikilla on valtavasti vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja se voi vaikuttaa ihmisten mielialaan sekä tunteisiin. Siksi musiikkiin liittyvä tekeminen voi tuottaa paljon positiivisia kokemuksia.

### Elämäni biisi

Musiikki on monille tärkeä voimavara erilaisissa elämäntilanteissa. Vertaistuellisissa ryhmissä voisi olla uusi kokeilu järjestää yksi tai muutama kerta “Elämäni biisi” tyyliä. Jokainen kertoisi alkuun jonkin vinkin omasta kappaleestaan, soitettun kappaleen jälkeen arvuuteltaisiin kenen vihjeeseen kappale voisi sopia ja lopuksi käytäisiin läpi, mikä kappale oli kenenkin ja jokainen voisi kertoa halutessaan kappaleestaan ja siihen liittyvistä asioista vielä enemmän.



### Äänimaailma

Jos itseltä, yhdistyksen muilta jäseniltä tai jonkun lähipiiristä löytyy erilaisia piensoittimia, kuten helistimiä ja lyömäsoittimia ne voi kerätä yhteen ja ottaa mukaan esimerkiksi yhdistyksen kerhoon.

Erilaisilla piensoittimilla ja omalla äänellä voi rakentaa äänimaailmaa. Yksi hauska esimerkki on jakaa osallistujat kahteen tai useampaan ryhmään ja antaa heille paperille tulostetut lyhyttarinat, jotka voi kirjoittaa itse tai etsiä esimerkiksi netistä, lehdistä tai lastensaduista.

Ryhmissä jäsenet keksivät yhdessä erilaisia ääniä tarinan eri kohtiin.

Huomiota kannattaa kiinnittää erilaisiin kuvaileviin lauseisiin ja adjektiiveihin. Kuten “tuuli puhaltaa” tai “sade pauhaa”. Yleensä juuri erilaisiin säähän liittyviin ilmiöihin voi keksiä helposti erilaisia ääniä. Samoin esimerkiksi eläimistä puhuttaessa voi olla helppo miettiä, mitä ääniä ne tuottavat. Oikeastaan ihan kaikkeen liittyy jonkinlaista äänimaailmaa, se voi olla myös syvää hiljaisuutta.

Kun ryhmät ovat ideoineet äänimaailmat omiin tarinoihinsa, he voivat esittää ne toisille. Joku lukee tarinaa ja muut esittävät sovittuja ääniä sovituissa kohdissa. Halutessaan tarinaa voi myös esittää.

## Käden taidot

Käsillä tekeminen voi vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin. Sillä on myös merkittäviä vaikutuksia aivojen aktiivisuudelle eli toisin sanoen aivojen terveydelle.

### Piirtäminen

Piirtäminen on helposti ja edullisesti toteutettavissa. Pakollisina välineinä tarvitsee ainoastaan paperia ja lyijykynät. Taustalle voi laittaa musiikkia soimaan ja osallistujat voivat piirtää musiikin inspiroimana mitä haluavat. Ihmisiä voi myös muistuttaa siitä, että piirroksen ei tarvitse olla esittävää vaan se voi olla abstraktia, tajunnanvirtaa.

Hauskaa ja aivoja herättelevää voi olla myös kokeilla piirtää silmät kiinni, omalla “väärällä” kädellä tai nostamatta kynää paperista.

### Maalaaminen

Aiemmin piirrettyä teosta voi jatkaa värittämällä tai maalaamalla. Voi myös tehdä täysin oman maalauksen, johon tarvitsee paperia ja vesivärejä tai akryylivärejä sekä siveltimiä. Taustamusiikki auttaa monesti inspiroitumaan, joten taustalle voi laittaa musiikkia soimaan hiljaisesti.

### Savi ja muovailu

Savella ja/tai muovailuvahalla tekeminen voi olla myös hauskaa tekemistä, mitä moni ei välttämättä ole tullut tehneeksi pitkään aikaan tai välttämättä ollenkaan.

Muovailuvaha on suhteellisen edullista eikä se juurikaan myöskään sotke. Inspiraationa voi olla joki esine tai teema, johon liittyen kaikki saavat muovailuun omannäköisen teoksena.



## Erilaiset teemat

Käsillä tekemisen voi liittää helposti jonkin ajankohtaisen teeman ympärille. Teemoja voivat olla esimerkiksi juhlat tai vuodenajat. Kädet taidot voi yhdistää myös yhdistyksen varainhankintaan.



### Juhlapyhät

Esimerkiksi joulun ja muidenkin juhlapyhien ympärille voi luonnollisesti keksiä jotain yhteistä käsillä tekemistä. Yhdistyksessä voidaan järjestää vaikka joulukorttipaja, jossa päästään yhteisesti askartelemaan kortteja.

Askartelupajaan voi halutessaan luoda joulutunnelmaa musiikilla ja pienillä tarjottavilla.

### Vuodenajat

Vuodenaikoihin liittyen voi järjestää esimerkiksi syksyllä kranssipajan. Maanomistaja luvulla siihen voi myös itse käydä keräämässä havuja ynnä muita metsän antimia.

Kevät puolella puolestaan voi järjestää linnunpönttötehtaan, jossa tehdään linnunpönttöjä keväällä pesiville linnuille.

### Varainhankinta

Jos yhdistyksessä innostutaan tekemään kortteja, kransseja, linnunpönttöjä tai muita vastaavia omin käsin valmistettuja asioita, voi niitä hyödyntää myös yhdistyksen varainhankinnassa ja myydä eteenpäin.

Varainhankintaa voisikin lähestyä siltä kannalta, että pidetään hauskaa ja tehdään yhdessä asioita ja jos lopputuotoksena syntyy jotain, mitä voisi myydä eteenpäin niin se on plussaa, mutta ei tekemisen itseisarvo.

# Kirjoittaminen

Kuten muillakin luovilla menetelmillä myös kirjoittamisella on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Se voi auttaa tunnistamaan omia tunteita ja jäsentelemään omia ajatuksia sekä kokemuksia. Ja se voi olla myös hauskaa!

## Kirje

Kirjeen kirjoittaminen itselle tai läheiselle voi toimia hyvin vertaistueellisissa ryhmissä. Aiheena voi olla esimerkiksi kirjoittaa kirje itselle siihen hetkeen, kun oli juuri sairastunut tai saanut diagnoosin tai kirjeen kirjoittaminen omalla läheiselle, joka on ollut sairastuessa tukena. Tässä on hyvä huomioida, että tällaisen kirjeen kirjoittaminen voi olla joillekin hyvin tunteellista.

## Yhdessä kirjoittaminen

Jos kirjeen kirjoittamisen sijaan haluaisi yhdistysten tapaamiseen iloa ja hauskuutta, voi kokeilla kirjoittaa yhteisen tarinan. Tämä kirjoitus etenisi esimerkiksi siten, että joku yksi aloittaisi ja kirjoittaisi yhden sanan/muutaman sanan/yhden lauseen, jonka jälkeen seuraava jatkaisi samalla tyyllillä. Lopuksi joku lukisi tarinan ääneen. Tällaisista tarinoista muodostuu usein hauskoja.

## Sanataide

Sanataidetta on paljon erilaista. Tässä yksi esimerkki.

Oma runo:

Ensin tulee miettiä ja kirjoittaa ylös seuraavat asiat: Kolme itseä kuvailevaa sanaa, Lempivärisi, Lempisääsi, Lempipaikkasi, Mitä tykkäät tehdä



Tämän jälkeen kirjatusta sanoista koostetaan runo, jota muodostaessa sanoja saa taivuttaa eri muotoihin, että runosta tulee soljuva. Runo rakennetaan tämän mukaan:

“Minä olen... (lempivärisi), (kuvaileva sana) (kuvaileva sana), (lempisää ja lempipaikka), (asia mitä tykkäät tehdä) + (kuvaileva sana).”

# Voimavarat vapaaehtoistyössä

Jokaiselle ihmiselle on tärkeää kokea olevansa tarvittu ja arvostettu. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekästä sisältöä ja tekemistä päiviin sekä vahvistaa vapaaehtoisten merkityksellisyyden tunnetta. Vapaaehtoinen antaa pyyteettömästi omaa aikaansa yhteiseen hyvään ja saa siitä usein arvostusta, jota hän ei välttämättä muilla elämänalueilla koe. Kokemus siitä, että on arvostettu ja tärkeä osa yhteisöä, vaikuttaa myönteisesti vapaaehtoisen elämään.

Jokaisen vapaaehtoistoiminnassa mukana olevan on muistettava kuitenkin huolehtia omasta jaksamisestaan. Hyvä stressi panee meidät liikkeelle ja auttaa saamaan aikaan. Pahaksi se voi muuttua, jos et palaudu kuormituksesta. Asiaan olisi hyvä kiinnittää huomiota ja kysyä itseltään, mikä minua kuormittaa? Voimiaan voi elvyttää monin tavoin muistaen, että kaikki konstit eivät sovi kaikille.



Vapaaehtoisina yhdistyksissä toimivien henkilöiden hyvinvointi ja jaksaminen on olennainen osa yhdistysten elinvoimaisuutta. Niin kauan, kuin on aktiivisia ja jaksavia vapaaehtoisia, on myös yhdistyksillä edellytykset toimia elinvoimaisina. Sen sijaan, jos yhdistysväki uupuu työtaakkansa alla, niin se ei ole yhdistyksen tulevaisuuden kannalta kestävä tilanne.

Syksyn 2025 elinvoimaisuuspäivien teemana oli Voimavarat vapaaehtoistyössä, joista tärkeimmät asiat on koottu yhteen muistutukseksi siitä, että jokainen käsipari on arvokas ja niistä tulee huolehtia. Materiaalien jälkeen on myös muutamia harjoituksia, joiden avulla voit itsenäisesti työskennellä teemojen parissa.

# Turvallisemman tilan periaatteet

## Miten turvallisemman tilan periaatteet liittyy vapaaehtoisten voimavaroihin?



Yhdistystoiminnassa on mukana ihmisiä erilaisista taustoista ja lähtökohdista. Se tuo kohtaamisiin erilaisia näkemyksiä ja tapoja, joka voi synnyttää myös erimielisyyksiä ja konflikteja. Tähän on tärkeää kiinnittää huomiota vapaaehtoisten voimavaroja pohtiessa, sillä tutkitusti yhtenä merkittävänä vapaaehtoisten jaksamista heikentävänä kuormitustekijänä on konfliktitilanteet vapaaehtoisten välillä.

Turvallisen tilan periaatteet on todella merkityksellinen asia yhdistyksissä myös sen vuoksi, että **turvallinen tila on sama asia, kuin minkälainen ilmapiiri yhdistyksessä on** ja miten ihmiset kokevat sinne tulemisen.

## Mitä ovat turvallisemman tilan periaatteet?

- Kunnioitetaan muita kuuntelemalla puheenvuorot rauhassa ja arvostamalla erilaisia mielipiteitä sekä erilaisia osaamistaustoja
- Ollaan avoimia ja ennakkoluulottomia, kysytään tarkennuksia, ei pelätä virheitä ja kannustetaan toisiamme oppimaan uutta
- Keskusteluissa voit kertoa juuri sen verran kuin itsestäsi tuntuu sopivalta
- Ei tehdä oletuksia toisten osaamisesta, taustasta, perhesuhteista tai sukupuolesta
- Jos huomaat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, puutu rohkeasti asiaan.



# Keinot tukea voimavaroja

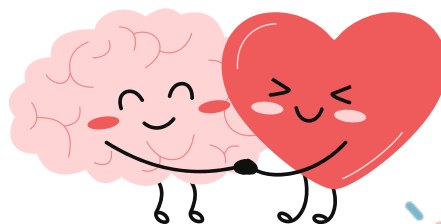
Psykologinen palautuminen on kehon ja mielen palautumista (vapaaehtois)tehtävistä. Se auttaa elpymään rasituksista ja tavoittelemaan onnellista ja merkityksellistä elämää.

Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että jos palaat vapaaehtoistoiminnasta hyväntuulisena ja energisena, sen vaikutuspsykologisen palautumisen kannalta on todennäköisesti myönteinen: vapaaehtoistoiminta antaa voimavaroja enemmän kuin ottaa.

Palautumiseen on kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota, mikäli tuntuu, että et jaksaisi lähteä vapaaehtoistehtävään, vaikka tehtävä itsessään on mielekäs ja innostava. Riittävä palautuminen auttaa palauttamaan vapaaehtoistoimintaan siihen kuuluvan ilon.

## Rentoutuminen

- Rentoutuessa vireystila rauhoittuu ja psyykkinen ja fyysinen aktiivisuus asettuu matalalle tasolle.
- Olennaista on vapaalle vaihtaminen -mikä sitten onkin itselle toimiva tapa, jolla pääsee irti vapaaehtoistyön roolista
  - leipäily, käsityöt, ulkoilu, liikunta, luonnossa liikkuminen, musiikki jne.
- Rentoutumisesta on paljon hyötyä hyvinvoinnille. Se edistää tyytyväisyyden tunnetta omaa elämää kohtaan ja vähentää terveyteen liittyviä haasteita, kuten tunneperäistä kuormitusta ja uniongelmia.



## Rajojen tunnistaminen

- Opi tunnistamaan oman jaksamisen rajoja ja sanomaan Ei
- Vapaaehtoisena ei tarvitse olla tavoitettavissa koko ajan. Luo sähköpostin ja puhelimen käyttöön sellaiset toimintatavat, jotta vapaaehtoisuus ei kuormita liikaa
- Suunnittele tietty aika, milloin tehdään vapaaehtoistoiminnan tehtäviä - olennaista on aikataulutus ja kalenteroiminen, esim. "luen yhdistyksen sähköposteja aina maanantai aamupäivällä. Muun ajan se asia on poissa mielestä."
- Työn tekemisen ympäristö; muistuttaako esim. yhdistyksen kotona säilytettävät tavarat/paperit jatkuvasti yhdistyksen asioista ja tekemättömistä tehtävistä
  - useiden kuntien järjestötiloissa on lukittavia kaappeja, joita kannattaa hyödyntää tavaroiden säilytykseen.

| 2026 |     |     |     |     |     |     | OCTOBER |  |  |  |  |  |  |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|--|--|--|--|--|--|
| SUN  | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |         |  |  |  |  |  |  |
|      |     |     |     |     | 1   | 2   | 3       |  |  |  |  |  |  |
| 4    | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |         |  |  |  |  |  |  |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |         |  |  |  |  |  |  |
| 18   | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |         |  |  |  |  |  |  |
| 25   | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |         |  |  |  |  |  |  |



## Tehtävästä irrottautuminen



- Tehtävän päättymisen jälkeen asiasta irrottaudutaan kokonaan, eli ei mietitä mitään siihen liittyviä asioita enää. Palaudumme parhaiten, kun pääsemme kokonaan irti tehtävästä.
- Asioiden vatvominen mielessä pitää kehon ja mielen stressitilaa yllä, joka altistaa monille terveyden ja hyvinvoinnin ongelmille kuten uniongelmiin, uupumukselle ja masennukselle.

# Myönteisyyden vahvistaminen

- On ihmiselle luontaista, että negatiiviset asiat nousevat helpommin mielessä pinnalle, sillä ne herättävät esimerkiksi vahvemman kehollisen reaktion
- On tärkeää saada käsitellä kokemiaan negatiivisia tunteita ja ajatuksia, mutta rinnalla on hyvä tietoisesti miettiä myönteisiä ja hyviä kokemuksia, joita vapaaehtoistyö itselle antaa
- Myönteisyyden vahvistaminen ei tarkoita ongelmien vähättelyä tai niille alistumista. Ne asiat, joihin kiinnittää huomiota, kasvavat. Jos kiinnität huomiota hyviin asioihin, niin näet niitä enemmän.
- On tärkeää muistaa, että pyrkii vaikuttamaan niihin asioihin, mihin pystyy. On turhaa kuormittaa itseään sellaisilla asioilla, mihin ei voi itse mitenkään vaikuttaa.
- Myönteisyyden tunteet lisäävät hyvinvoinnin kokemuksia
- Positiivisuus-negatiivisuussuhde on 3:1 tarkoittaa sitä, että ei ole tarkoituksenmukaista pyrkiä siihen, että negatiivisia tunteita ja ajatuksia ei olisi ollenkaan, mutta tavoitella sitä, että positiivisuutta olisi enemmän
- Ihmisen mieli jää herkästi kiertämään negatiivisuuden kehää ja erityisesti meille suomalaisille tyypillistä on puhua itselleen hyvinkin negatiiviseen sävyyn ja sättiä itseään. Tässä olennaista on ajatusmallin tunnistaminen. Jos huomaa sanovansa itselleen "en osaa, olen huono" tai "tämä epäonnistui, kaikki menee pieleen", niin kokeile muuttaa ne lempeiksi "opin koko ajan" "tein parhaani ja se riittää".

Tunnetta tai asennetta ei voi pakotetusti muuttaa myönteiseksi eikä kukaan voi olla väkisin hyvällä tuulella. Olennaista on se, että myönteisten ajatusten ja tunteiden vahvistamista voi harjoitella. Hiljalleen harjoittelemisen kautta, myönteisyys voi kasvaa. Harjoitteita voi olla esimerkiksi myönteisyyspäiväkirja, ajatusmallien tunnistaminen ja muuttaminen, läsnäoloharjoitukset



# Vahvuuspankki

Valitse seuraavasta ruudukosta kaikki itseäsi kuvaavat vahvuudet. Ole rohkea, äläkä rajoita itseäsi annettuihin sanoisin vaan lisää listaan kaikki sanat, jotka kuvaavat vahvuuksiasi. Muista, että myös kuvittelemasi heikkoudet voivat olla todellisuudessa (myös) vahvuuksia, ajattele luovasti!

optimisti      utelias      hassu      energinen  
epäilevä      kiitollinen      kiltti      aktiivinen  
huolehtiva      haaveilija      oikeudenmukainen      herkkä  
sosiaalinen      realisti      sinnikäs      kontrollinhaluinen  
vahva      huumorintajuinen      aikaansaava  
harkitseva      puhelias      lojaali      ennaltakävijä      itsenäinen  
määrätietoinen      aito      lämmin      käytännöllinen  
varovainen      huomioonottava      rohkea      toiveikas      kärsivällinen  
utelias      erilainen      huolehtivainen      myönteinen  
ystävällinen      avarakatseinen      innostuvainen  
vapaa      mielikuvituksellinen      rakastava  
luottavainen      omalaatuinen      johdonmukainen  
hauska      vastuullinen      oppimishaluinen  
taiteellinen      empaattinen  
idealistinen      joustava      itsepäinen  
kannustava      kilpailullinen      rehellinen      luotettava      osallistava  
oivaltava      rauhallinen      myötätuntoinen

# Voimavarapuu

Pohdi omia voimavarojasi voimavarapuu harjoituksen avulla. Valmis pohja puun tekemiseen löytyy seuraavalta sivulta, mutta voit piirtää tai muulla luovalla menetelmällä tehdä puun myös itse.

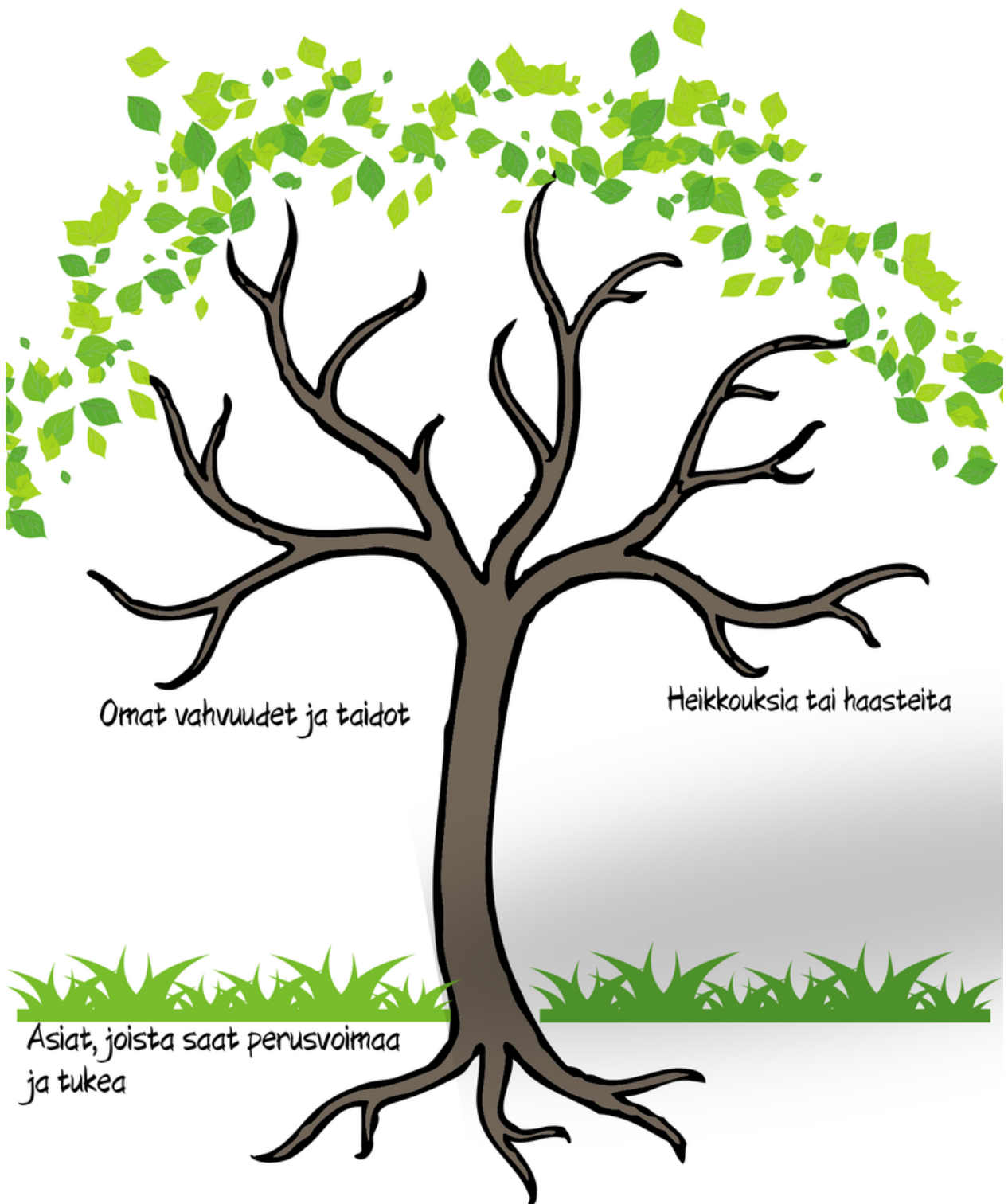
Voimavarapuu voi auttaa sinua löytämään piilossa olevia voimavaroja. Harjoitus auttaa sinua lisäämään itsetuntemustasi ja itseluottamustasi sekä uskoasi tulevaan.



- Juuret edustavat asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan. Mistä asioista saat voimaa? Mitkä asiat pitävät sinua pystyssä?
- Runko edustaa asioita, joissa olet hyvä. Mitä sinä osaat? Missä sinä olet hyvä?
- Puun varjopuolelle voi kirjailla omia haasteita/heikkouksia.
- Oksille ja lehdille voit palastella niitä asioita, jotka tuovat iloa ja energiaa vapaaehtoistyöhön.
- Kirjoita näihin puun eri kohtiin tai puun ympärille mieleesi tulevat pienetkin asiat arvostelematta niitä.



Asiat, jotka antavat iloa ja energiaa arkeen ja yhdistystyöhön



# Hanketiimin päätössanat

“Hanke on tarjonnut mahdollisuuden tutustua yhdistysaktiiveihin ja yhdistysten toimintaan ympäri Pohjoista sydänuueta. Tiedonvaihto ja kokemusten jakaminen ovat olleet todellista yhteen hiileen puhaltamista. Yhdistyksillä on vapaus tehdä omanlaistaan toimintaa, mutta tunne, kuinka toivotaan, että kaikilla löytyy ideoita ja inspiraatiota toteuttaa sydäntyyötä, on ollut yhteisissä hetkissä vahvasti läsnä. Sydäntyyöstä ja meistä sydänihmisistä ollaan syystäkin ylpeitä. Kiitos yhdistysväelle! ”  
Salla-Mari Koistinen, hankekoordinaattori

“Pohjoisen sydänten elinvoima- hanke toi mielestäni sydänyhdistyksiä ja niissä toimivia aktiiveja entistä tiiviimmin yhteen. Elinvoimaisuuspäivien parasta antia kaikkien teemapäivien ympärillä on ollut keskustelut eri yhdistysten osallistujien kesken, yhteiset hetket lounaalla ja kahvipöydissä. Kokemusten ja erilaisten ideoiden jakaminen on ollut kullannarvoista, kuten myös vertaistuki mieltä painavissa asioissa. Kiitokset menee kaikille hankkeen toimintoihin innolla osallistuneille yhdistysaktiiveille sekä tietenkin omalle hanketiimille, jonka kanssa on saatu tehdä työtä muuttuvassa toimintaympäristössä, unohtamatta kuitenkin tärkeintä fokusta: elinvoimaisia sydänyhdistyksiä tulevaisuudessa. ”  
Päivi Korteniemi, hanketyöntekijä

“Hankkeesta jäi mieleen yhteisöllisyys. Parhaita yhteistapaamiset, on tutustuttu ja tunnettu, että olemme ”samassa veneessä”. Alue- ja elinvoimaisuuspäivät merkittäviä. Yleensäkin sai tärkeää tietoa. Vapaaehtoisilla pelko, mistä tulevaisuudessa löydetään tekijöitä ja mistä saadaan toimintaan rahoitusta. Hankkeen tärkein anti Elinvoimaisuuden ideaviihko. Kiitos luovat ja aikaansaavat Päivi Korteniemi ja Annika Suosalu. Kiitos myös taitavan ja yhteistyökykyisen Sallis Koistisen johdolla työskennellyt tiimi. ”  
Kaija Jestoi, Keski-Pohjanmaan sydänpöirin pj.

“Pohjoisen sydänuuueen yhteistyö on vahvistunut hankkeen myötä. Tietoa on saatu monissa tapahtumissa ja on tavattu ihmisiä eri alueilta. Näissä tilaisuuksissa on huomannut miten erilaista toimintaa voi olla, mutta se onkin yhdistysten ja sydänerhujen rikkaus, että asioita voi tehdä monella tavalla ja ne kaikki tavat ovat oikeita. Elinvoimaisuuden ideaviihkosta saa lisää ajatuksia toimintaan. Sydämelliset kiitokset kaikille hankkeessa mukana olleille. Pidetään pohjoisen sydämet edelleen elinvoimaisina. ”  
Seija Vilmi, Järjestökoordinaattori, Kainuun Sydänyhdistys Ry

