



Yhdistysilta 14.10.2024
Tervetuloa!



Illan ohjelmassa

- Yhdistysten kuulumiset
- Turvallisemman tilan periaatteet
- Jäsenhankinta
- Jäsenetujen tilannekatsaus
- Muut ajankohtaiset asiat

Kuulumiskierros



**Turvallisemman tilan
periaatteet
Sydänliitossa**

Turvallisemman tilan periaatteet

- luovat pohjan toiminnalle, jossa jokaisen on hyvä olla.
- Turvallisemmassa tilassa yksilöllä on mahdollisuus tuntea olonsa mukavaksi, turvalliseksi ja kunnioitetuksi.
- Turvallisemman tilan periaatteilla tavoitellaan tilaa, jossa kaikki voivat omalla toiminnallaan rakentaa yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä sekä keskustelua.

Lue lisää [Sydänliiton turvallisemman tilan periaatteet - Sydänliitto \(sydan.fi\)](https://sydan.fi)

Tiedosta/Tunnista tekemäsi oletukset

- Kunnioita jokaisen itsemäärittelyoikeutta.
- Pyri siihen, ettet tee oletuksia.
- Kiinnitä huomiota sanavalintoihisi ja tiedosta ihmisten moninaisuus.

Kohtaa, kuuntele ja oivalla

- Kohtaa toiset tasavertaisina.
- Älä vähättele toisen kokemusta.
- Ole avoin sinulle annetulle palauteelle ja pyri muokkaamaan toimintaasi sen perusteella.

Anna ja tee tilaa

- Tuo omat mielipiteesi esiin muita kunnioittaen ja anna tilaa myös toisenlaisille mielipiteille.
- Kaikilla on oltava mahdollisuus tulla kuulluksi ja päästä osalliseksi.

Kunnioita

- Kunnioita toisen yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
- Kunnioita toisen tapaa osallistua.
- Kunnioita toisen mielipiteitä, uskomuksia, kokemuksia ja eriäviä näkökantoja.
- Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa.

Toimi

- Opi tunnistamaan häirintä ja muu epäasiallinen kohtelu.
- Jos näet tai kuulet häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, puutu siihen ottamalla asia puheeksi rauhallisesti mahdollisuuksien mukaan heti tilanteessa.

Muista inhimillisyys

- Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata valmiiksi! Tärkeintä on tehdä parhaansa ja olla halukas kantamaan vastuuta, tiedostamaan ja korjaamaan toimintaansa.



Turvallisemman tilan periaatteet

[Sydänliiton turvallisemman tilan periaatteet - Sydänliitto \(sydan.fi\)](https://sydanliitto.fi)

Turvallisempi tila tarkoittaa sitä, että jokainen tulee kohdatuksi omana itsenään, eikä kenenkään tarvitse pelätä epäasiallista kohtelua, syrjintää tai häirintää. Siihen sisältyy oleellisesti toisten kunnioittaminen ja tasavertainen kohtaaminen.

Jokainen määrittelee itse itsensä ja oman kokemuksensa. Ole avoin osallistujien moninaisuudelle ja erilaisille mielipiteille.

Jokaisella on oikeus yksityisyyteen ja oikeus rajata, mitä kertoo itsestään.

Ole aktiivisesti läsnä ja mahdollista omalla toiminnallasi myös muiden osallistuminen niin keskusteluun kuin toimintaan.

Kunnioita jokaisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Kiinnitä huomioita sanavalintoihisi ja huumorin käyttöön. Sananvapaus sisältää myös vastuun sanomisista. Kysy, ennen kuin esimerkiksi kosket toiseen.

Jos näet, kuulet tai koet epäasiallista kohtelua, puutu siihen ottamalla asia puheeksi rauhallisesti mahdollisuuksien mukaan heti tilanteessa.

Erehtyminen ja kysyminen on sallittua. Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata valmiiksi. Tärkeintä on tehdä parhaansa ja olla halukas kantamaan vastuuta, tiedostamaan ja korjaamaan toimintaansa.

Turvallisempi tila on meidän jokaisen vastuulla.

Suomen Sydänliitto jäsenyys (Tietopalvelut)

[https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNTk0M2RIMTMtZTZIN
C00YTUxLWI5OTItMjBkOWRkZThkZjY5IiwidCI6ImRkNDI5YzA2
LWMxNTYtNDgwNy1iY2I1LWY2MjVIMmI2ZTJlOCIsImMiOjh9](https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNTk0M2RIMTMtZTZIN
C00YTUxLWI5OTItMjBkOWRkZThkZjY5IiwidCI6ImRkNDI5YzA2
LWMxNTYtNDgwNy1iY2I1LWY2MjVIMmI2ZTJlOCIsImMiOjh9)

Jäsenedut

- Esite alueellisiin jäsenetuihin
- Uusien alueellisten jäsenetujen esittely
- Paikallisten jäsenetujen läpikäynti

JÄSENEDET

SYDÄNLEHTI:

4 x vuodessa

LÄÄKÄRIKESKUS KARHULINNA:

ei toimistomaksua (23,90€)

PORIN SYDÄNKESKUS:

-10% lääkärintalkkioista

UNIVISIO:

-10% normaalihintaisista tuotteista tehtaanyymälästä

IKAALINEN SPA & RESORT:

alennuksia majoituksista

HYVINVOINTICENTER OY:

-10% hoidoista (ei luontaishoidot)

JANNELAN KUKKA OY:

yli 30,-€ ostoksista -7%

SATAKUNNAN SYDÄNPIIRI:

terveysmittaukset ja kardiologin vastaanoton toimistomaksu edullisemmin

HOITOTARVIKE KARPALOPISTE

myymälästä -10%

INSTRUMENTARIUM:

mm. -30% normaalihintaisista silmälaseista

HOTELLIMAJOITUS ALENNUKSIA:

mm. Scandic, Hilton, HolidayInn

VIKINGLINE:

alennuksia matkoista

Jäsenhankintapalkinto

(Kampanja käynnissä huhti-joulukuun ajan 2024)

Sydänliitto haluaa kannustaa ja palkita sydänyhdistyksiä ponnisteluista jäsenhankinnan hyväksi vuonna 2024 uudella rahapalkinnolla.

Palkitsemisessa huomioidaan yhdistyksen uusien jäsenten määrä suhteessa yhdistyksen jäsenmäärään vuoden 2023 lopussa (seuranta Power Bi - ohjelmiston kautta/Kilta -> ei tarvitse erikseen hakea)

Yhdistykset jaetaan kolmeen kategoriaan jäsenmäärän mukaan (31.12.2023 tilanne).

Jokaisen kategorian sisällä palkitaan kolme yhdistystä 500 euron summalla.

<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/jasenhankintapalkinto-2024/>

Muut ajankohtaiset asiat

- Yhdistyspalvelu
<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ajankohtaista/>
- Vaikuttamisen koulutukset (alkaen 28.10.2024)
- Jäsenhankinnan koulutus 19.11. 2024

Muut ajankohtaiset asiat

- Syysseminaari (+piirin syyskokous) Laitilassa 23.11.2024

Kutsu Syysseminaariin

Tervetuloa sydänyhdistysten kokousedustajat ja aktiivijäsenet (n. 3 hlö/yhdistys) yhdessä pohtimaan sydänjärjestön elinvoimaa ja tulevaisuutta

Satakunnan sydänpiirin ja Varsinais-Suomen sydänpiirin yhteiseen Syysseminaariin

la 23.11.2024 klo 10.00–15.00

**Laitilan kaupungintalolle (Laitila-sali 2.krs),
Keskuskatu 30, 23800 Laitila**

Ohjelma:






klo 9.30 alkaen	Aamukahvit ja voileivät (Ruokailutila Haukka 1.krs)
klo 10.00	Tervetuloa
klo 10.15	Vertailevan selvitystyön tulokset, Juha Heikkala
klo 11.00	Tulosten "peilaus" yhdessä (vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat)
klo 12.00	Lounas +verkostoituminen (Ruokailutila Haukka 1.krs)
klo 13.00	Peilauksen purku ja yhteenveto Kohti yhteistyön vuotta 2025
klo 14.30	Iltapäiväkahvi (Ruokailutila Haukka 1.krs)
klo 15.00	Molempien sydänpiirien syyskokoukset Satakunnan sydänpiiri (Laitila-sali) Varsinais-Suomen sydänpiiri (Ruokailutila Haukka 1.krs)

Ilmoittautumiset ja tieto mahdollisesta erityisruokavaliosta 15.11.2024 mennessä puh. (02) 641 1406 tai toimisto.satakunta@sydan.fi

Susanna Lehtimäki
toiminnanjohtaja
Satakunnan sydänpiiri

Nanette Huovinen
toiminnanjohtaja
Varsinais-Suomen sydänpiiri

Painopisteet ja toimenpiteet vuosi 2024

KOHDERYHMÄ ja TEEMA	Tammi-Maaliskuu kaikki	Huhti-Kesäkuu Sairastuneet ja läheiset / työikäiset, ikääntyneet ja jäsenet	Heinä-Syyskuu Henkilöt, joilla on sydänterveyden riskitekijä, erityisesti naiset	Loka-Joulukuu Henkilöt, joilla on sydänterveyden riskitekijä
	 <p>Ruoka ja Ravitseemus</p>	 <p>Sydänviikko - liikunta</p>	 <p>Stressi, uni ja palautuminen Eteisvärinä</p> 	 <p>Verenpaine</p>
LIITTO	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallinen ruokakampanja (ml. Sydänmerkki) Varainhankinta: arpajaiset, ystävänpäiväkeräys, maaliskeräys Pieni ele -viestintä Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Sydänviikko: valtakunnallinen viestintä Vaikuttamistyö (EU-vaalit) Varainhankinta: kevät- ja kesäkeräys Pieni ele -viestintä 	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallinen kampanja: stressi, uni ja palautuminen Valtakunnallinen eteisvärinäkampanja Varainhankinta: arpajaiset, syyskeräys Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallinen verenpainekampanja Varainhankinta: arpajaiset, joulukeräys Vaikuttamistyö
	<p>Läpi vuoden säännöllistä toimintaa, viestintää ja vaikuttamista. Omat mediat (lehti, verkkopalvelut, somet, uutiskirjeet) Varainhankinta: läpi vuoden testamentti- ja kuukausilahjoittamismarkkinointia</p>			
ALUE/PIIRI	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen ruokakampanjan viestintään omissa kanavissa. Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttamisen tukeminen. Osallistuminen Sydänviikon viestintään omissa kanavissa. Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen stressi/uni kampanjan viestintään omissa kanavissa. Osallistuminen eteisvärinäkampanjan viestintään omissa kanavissa. Mahdolliset tapahtumat Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen kampanjan viestintään omissa kanavissa. Mahdolliset omaseurannan ohjaustapahtumat. Vaikuttamistyö
YHDISTYS	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen ruokakampanjan viestintään omissa kanavissa. Pieni ele -vaalikerääminen Paikallisvaikuttaminen Sydänmerkki-asioissa 	<ul style="list-style-type: none"> Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen. Jäsenhankinta. Osallistuminen viestintään omissa kanavissa. Pieni ele -vaalikerääminen Paikallisvaikuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen stressi/unikampanjan viestintään omissa kanavissa. Osallistuminen eteisvärinäkampanjan viestintään omissa kanavissa. Mahdolliset tapahtumat Paikallisvaikuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen kampanjan viestintään omissa kanavissa. Mahdolliset omaseurannan ohjaustapahtumat. Paikallisvaikuttaminen
VALTAK.	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen ruokakampanjan viestintään omissa kanavissa. Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen. Jäsenhankinta. Osallistuminen Sydänviikon viestintään omissa kanavissa. Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen stressi/uni kampanjan viestintään omissa kanavissa. Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Vaikuttamistyö