



Yhdistysilta 27.1.2025
Tervetuloa!





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.

Illan ohjelmassa

- Yhdistysten kuulumiset
- Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke käynnistyy
- Toimintatiedustelu
- Sydänpiirin ajankohtaiset; jäsenhankinta, jäsenetujen tilannekatsaus, Sydänpurjehdus, uusien hallitustoimijoiden perehdytys, selvitystyön jatkot
- Muut ajankohtaiset asiat

Kuulumiskierros

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa –hanke käynnistyy

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke



- Hanketta rahoittaa STEA, jonka Ikävoimaa -avustusohjelmaan hanke sisältyy. Hanke on käynnissä 2025-2027 ja sitä toteutetaan yhdessä Sydänliitto Varsinais-Suomen kanssa (Satakunnassa kaksi työntekijää, Varsinais-Suomessa yksi työntekijä). Odotetaan vielä virallista rahoituspäätöstä
- Kohderyhmänä ovat muutostilanteen (esimerkiksi sairastumisen, toimintakyvyn heikentymisen tai puolison kuoleman) elämässään kohdanneet yli 75-vuotiaat henkilöt, mukaan lukien ikääntyneet omaishoitajat
- Tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuurin tekemiseen ja kokemiseen
- Toiminnan sisältö: **Kulttuurikurkistus -ryhmätoiminta, kotikäynnit** ikäihmisten luona, joilla on haasteita poistua kotoa (tuodaan ohjattu kulttuurilähtöinen toiminta kotiin), erilaiset **tapahtumat ja tilaisuudet** sekä **ammattilaisten ja vapaaehtoisten perehdyttäminen** kulttuurilähtöisen toiminnan lisäämiseksi ryhmä- ja yksilötoiminnassa



Yhteistyö Sydänyhdistysten kanssa

- Mukaan Sydänyhdistysten kerhoihin ja tapahtumiin: erityis-mainintana **Sydänviikko 18.-25.5.**, teemana Liikkuen hyvää sydämelle -> tähän voi helposti yhdistää esimerkiksi taidetehtäviä luonnossa. Kun Sydänviikon tapahtumia suunnitellaan, meidät voi varata mukaan
- **Pori, Rauma, Säkyä, Nakkila, vuonna 2025:** Kulttuurikurkistus -ryhmätoimintaa yhdistyksiin (max 10 hlöä, noin 5 krt/ryhmä)
- Kohderyhmän tavoittaminen (ryhmät, kotikäynnit, tapahtumat)

Perehdytys kulttuurilähtöiseen toimintaan

- Kaikille yhdistyksille (erityisesti yhdistyksien aktiivitoimijat/ohjaajat)
- Mahdollisuuksien mukaan livenä (maantieteellisesti voidaan yhdistää perehdytyksiä, esim. Pori, Ulvila ja Nopo. Eura ja Säkyä)
- Perehdytyksen kesto noin 2,5h. Sisältö: taidekortit, johdanto aiheeseen, opaskirjan ja korttien esittely sekä muutama konkreettinen harjoitus
- Yhdistys saa perehdytyksen jälkeen käyttöönsä opaskirjan ja tehtäväkorttipakan
- Perehdytyksestä ja muusta mahdollisesta yhteistyöstä lähetetään vielä lisätietoa sähköpostitse, sisältäen kyselylinkin

Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin -opaskirja ja tehtäväkortit

Kulttuurilla ja taiteella on tutkitusti vahva yhteys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Osallistamalla, joko tekijänä tai kokijana kulttuuripalveluihin, osallistuja saa voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä hänen itseilmaisun keinonsa lisääntyvät.

Noin 250-sivuinen opaskirja sisältää ideoita kulttuurilähtöisen toiminnan järjestämiseksi tai lisäämiseksi erilaisissa ryhmissä sekä yksilöohjauksessa ja miksei myös lukijan omaan vapaa-aikaan.

Tehtäväkorttipakassa on yhteensä 52 korttia, viikoittain käytettäväksi, 1 kortti/vko. Kortit on jaoteltu neljään eri kategoriaan: minä olen, minun arkeni, minun hyvinvointini ja minun osallisuuteni.

“Luovuudella kannatellaan ihmishenkiä ja pelastetaan pala maailmaa.”





Yhteystiedot

Kirsi Järvinen

044 244 0364

kirsi.jarvinen@sydan.fi

Kulttuuri kuuluu kaikille, iästä, terveydestä,
taustasta tai elämäntilanteesta riippumatta!

Toimintatiedustelu

- Vastaajien tilanne 23.1.2025 4/11 yhdistystä vastannut
- DL 3.2.2025
- Sydänliitto järjesti toimintatiedustelun täyttämistä ohjeistustapaamisen etäyhteydellä pe 17.1. klo 12.00-13.30. Tapaaminen tallennettiin ja linkki tallenteeseen on [täällä](#). (salasana Sydänyhteisö1)

Sydänpöörin ajankohtaiset

A photograph of four people in conversation. From left to right: a woman with blonde hair in a bun, a man with glasses and a dark sweater, a bald man in a dark sweater, and a man with glasses and a grey sweater. They are all smiling and looking towards each other. The background is a plain, light grey wall.

JÄSENTILANNE

JÄSENHANKINTA

JÄSENEDET

2024 TILANNE

Jäsenyyksien koonti piireittäin ja yhdistyksittäin

Yhdistys	Jäsenyyksiä voimassa	Maksanut 2024	Uudet jäsenet 2024	Uudet jäsenet 2023	Eronneet 2024	Eronneet 2023
Kankaanpään Seudun Sydänyhdistys Ry	632	602	52	52	34	45
Kokemäen Sydänyhdistys Ry	182	174	23	17	12	10
Euran Sydänyhdistys Ry	309	299	29	33	15	25
Huittisten Sydänyhdistys Ry	233	193	51	30	11	27
Rauman Seudun Sydänyhdistys Ry	527	503	46	44	38	43
Noormarkun-Pomarkun Sydänyhdistys Ry	107	100	13	15	10	9
Harjavallan Seudun Sydänyhdistys Ry	375	336	50	25	22	27
Merikarvian Seudun Sydänyhdistys Ry	159	144	13	11	24	12
Ulvilan-Kullaan Sydänyhdistys Ry	171	161	13	9	8	13
Porin Seudun Sydänyhdistys Ry	1088	1024	122	80	85	104
Säkylän Seudun Sydänyhdistys Ry	150	147	6	15	11	22
Yhteensä	3933	3683	418	331	270	337

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/>

AJATUS UUSIEN JÄSENTEN MÄÄRÄSTÄ 2025

TAVOITTEENA SAMA KASVU UUSIEN JÄSENTEN MÄÄRÄSSÄ KUIN 2024					26 %	527
YHDISTYS	JÄSENPOSENTIAALI	%-OSUUS	UUDET	TÄNÄ VUONNA	LOPPUVUOSI	KUUKAUDESSA
KANKAANPÄÄ	2144	16,07	65	6	59	5,9
KOKEMÄKI	1187	4,63	36		36	3,6
EURA	1079	7,86	33	6	27	2,7
HUITTINEN	1367	5,92	41	3	38	3,8
RAUMA	2665	13,4	81	2	79	7,9
NOPO	443	2,72	14		14	1,4
HARJAVALTA	760	9,53	23	5	18	1,8
MERIKARVIA	690	4,04	21	4	17	1,7
ULVILA	803	4,35	24		24	2,4
PORI	5293	27,66	160	7	153	15,3
SÄKYLÄ	950	3,81	29		29	2,9
	17381	99,99	527	33	494	

Jäsenpotentiaali

Jäsenpotentiaali = Aluekerroin * Ikävakioitu sepelvaltimotauti-indeksi (247) * Tavoiteväestö (vakio) / 100

Tavoiteväestön vakio saadaan jakamalla sydänsairastuneiden arvioitu määrä (500 000) 65-84-vuotiaiden lukumäärällä (1121403) => 0,4458700395843421

Aluekerroin: 0,6 suurkaupungit, kaupungit ja kaupunkien lähellä olevat maaseutukunnat - muuten 1

Potentiaalisen väestön määrä on kasvanut muutamassa vuodessa 10 tuhannella.

Sepelvaltimotauti-indeksi (247) on vuoden 2019 päivitys (Sotkanet).

Kerro kaverille- jäsenhankintakampanja

1.1.-30.9.2025

Kerro kaverille - jäsenhankintakampanja

Satakuntalainen sydänyhdistyksen jäsen,
tuo perheenjäsenesi tai ystäväsi mukaan
sydänyhdistyksen jäseneksi ja voitte voittaa
yhteisen teatterielämyksen.



Kampanjan
(1.1.-30.9.2025) aikana
liittyneiden uusien
jäsenten ja heidän
suosittelijoidensa kesken
arvotaan lahjakortti
(2hlö) Rakastajat-
teatteriin.

[sydan.fi/liity-
jaseneksi](https://sydan.fi/liity-jaseneksi)
tai soita
02-6411406

TUTUSTU MYÖS RAHANARVOISIIN
JÄSENETUIHIMME

sydan.fi/satakunta/jasenedut/

Lisätiedot: Sydänliitto Satakunta, puh. 02-6411406

**“jotta mahdollisimman harva sairastuisi ja
yhä harvempi kuolisi ennenaikaisesti sydän- ja verisuonisairauksiin
ja jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin”**

Jäsenedut

JÄSENEDET



VALTAKUNNALLISET EDUT

SYDÄNLEHTI: 4 x vuodessa

ALUEELLISET EDUT

LÄÄKÄRIKESKUS KARHULINNA: ei toimistomaksua (23,90)

PORIN SYDÄNKESKUS: -10% lääkäripalkkioista

HOITOTARVIKE KARPALOPISTE: myymälästä -10%

HYVINVOINTICENTER OY: -10% hoidoista (ei luontaishoidot)

SYDÄNLIITTO SATAKUNTA: terveystarkastukset ja toimistomaksut edullisemmin

SAIRAALATUKKU: -10% myymälästä

KUNNONLÄHDE KANKAANPÄÄ: -10% viikonlopun majoituksista

JANNELAN KUKKA OY (ICCO): yli 30,- ostoista -7%

UNIVISIO: -10% normaalihintaisista tuotteista

PAIKALLISET EDUT

PLUSTERVEYS HAMMASVALTA: -20% hammastarkastuksesta (esitä jäsenkorttisi hammaslääkärille)

TERVEYSPANKKI TUKI- JA LIIKUNTAELINKLINIKKA:
3€ alennus/käynti

LIITY JÄSENEKSI!

www.sydan.fi/liity-jaseneksi



**HARJAVALLANSEUDUN
SYDÄNYHDISTYS RY**

Suomen Sydänliitto jäsenyys (Tietopalvelut)

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

- Sydänpurjehdus 9.-10.4.2025
- Uusien hallitustoimijoiden perehdytys?
- Selvitystyön jatkot

SYDÄNPURJEHDUS BALTIC PRINCESS 9.-10.4.2025

KESKIVIIKKO 9.4. (kellonajat ovat Suomen aikaa)		
17.00–18.00	Lippujen jako terminaalissa	
20.15	Laiva lähtee Turusta	
STARLIGHT (kansi 6-7)		
18.30–19.00	Tervetuloa	Juhani Airaksinen, pj V-S Sydänpiiri
	Sydänliiton terveiset – Sydänliitto 70 -vuotta	Marjaana Lahti-Koski, pääsihteeri Sydänliitto
KOKOUSTILAT (kansi 5) (19.15–20.45)		
	Kulttuurista virkeyttä ja voimaa Vinkkeä sydänterveyteen esillä mm. uudet ravitsemussuositukset, Cardiosignal, kulttuurikurkistus	Sydänpiirit Kaikki halukkaat Sydänpurjehtijat
	V-S ja Satakunnan sydänpiirien vertaileva selvitystyö jatkot	Sydänpiirien hallitukset ja tjt:
	Vertaistukihenkilöiden työssä jaksaminen	Sydänpiirien vertaistukihenkilöt
TORSTAI 10.4.		
6.30–	AAMIAINEN (kansi 7)	
STARLIGHT (kansi 6–7)		
	LUENNOT	Puheenjohtajana Hanna Järvinen
10.00–10.45	Miksi kannattaa syödä terveellisesti? - Emme ole sitä mitä syömmme vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömmme!	Pentti Huovinen, professori
10.45–11.00	Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle	Merike Kujanen sh, TtM, Varsinais-Suomen Sydänpiiri
11.00–11.45	Nykyaikainen kuvantaminen paljastaa sydämen salat TAUKO	Antti Saraste, professori
11.45–12.15		
12.15–13.00	Miksi syödä sydänlääkkeitä?	Juhani Airaksinen, professori
13–13.30	Kuulijoiden kysymykset, paneeli	Luennoitsijat, puheenjohtaja Hanna Järvinen
14.00–15.30	BUFFET –LOUNAS (kansi 7)	
19.15	Laiva saapuu Turkuun	

Hinta/hlö, kun hytissä	1 hlö	2 hlöä	3 hlöä	4 hlöä
DeLuxe	250 €	180 €	sisältää erikoisaamiaisen, huom. hyttejä rajoitetusti	
A-Premium	150 €	110 €		
A-hytti	125 €	100 €	95 €	90 €
B-hytti	110 €	90 €		

HUOM! hinnat + 20 € ei jäsenille

Hintaan sisältyy yhden henkilön miniristeily Turku-Tukholma-Turku, tervetuliaismalja, meriaamiainen, buffetlounas ja ohjelma. Hintoihin sisältyy polttoaine- ja päästölisä 15,20 €/hlö. Piiri järjestää satamaan linja-autokuljetuksen (18€/hlö).

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään **10.3.2024**. Satakunnan Sydänpiiri, puh. 02-6411406 tai toimisto.satakunta@sydan.fi.

Muut ajankohtaiset asiat

- Yhdistyspalvelu
<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ajankohtaista/>
- Jäsenjärjestön luottamushenkilöiden perehdytys?
[Jäsenjärjestöjen luottamushenkilöiden perehdytys-20250114_163250-Kokouksen tallenne.mp4](#)
- Järjestötyöpalkinto haettavissa helmikuun loppuun mennessä:
https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/jarjestotyo_palkinto-2/

Painopisteet ja toimenpiteet vuosi 2025

TEEMA JA KOHDERYHMÄ	Tammi-Maaliskuu	Huhti-Kesäkuu	Heinä-Syyskuu	Loka-Joulukuu
	<p>1. Ravitsemus ja kasvisruoka kaikille kohderyhmille</p> <p>-----</p> <p>2. Vaihdevuosiin liittyvä terveys vaihdevuosia lähestyville/kokeville naisille</p>	<p>1. Sairastuneen ääni, sepelvaltimotauti ja Tulppa sairastuneille ja läheisille</p> <p>-----</p> <p>2. Sydänviikko 18.-25.5 – liikunta sairastuneille ja läheisille / työikäiset, ikääntyneet ja jäsenet</p>	<p>Stressi, uni, palautuminen, ruutu-aika kaikille kohderyhmille</p>	<p>Vastuullinen painopuhe henkilöille, joilla tai heidän läheisellä on ylipaino ja heitä kohtaavat ammatillaisille</p>
LIITTO	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallinen ravitsemus & kasvisruokakampanja, planetaarinen ruokavalio Naisen sydän -palvelun lanseerauskampanja Vaikuttamistyö (alue- ja kuntavaalit) Pieni ele viestintä Juhlavuoden apurahahaku 	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallinen sepelvaltimotautikampanja (huhtikuu), tutkimuksen tulosten julkistaminen (hoito ja kokemukset) Pieni ele -viestintä Vaikuttamistyö (alue- ja kuntavaalit) Sydänviikko: valtakunnallinen viestintä 	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallisia kampanjoita teemaan liittyen eri kohderyhmille. Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Valtakunnallista kampanjoita teemaan liittyen (loka/marraskuu) eri kohderyhmille Tutkimustulosten julkistaminen Ammattilaisviestintään verkko-opiston kurssin markkinointia Vaikuttamistyö (juhlaseminaari)
	<p>Läpi vuoden säännöllistä toimintaa, viestintää ja vaikuttamista. Omat mediat (lehti, verkkopalvelut, somet, uutiskirjeet) Varainhankinta: läpi vuoden testamentti- ja kuukausilahjoittamismarkkinointia. Jäsenhankintaa.</p>			
ALUE/PIIRI	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaalivaikuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen ja yhdistyksien tapahtumien tukeminen. Vaalivaikuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaikuttamistyö
YHDISTYS	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaalikävelyt 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen. Jäsenhankinta. Pieni ele -keräys 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Paikallisvaikuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Paikallisvaikuttaminen
VALTAK.	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaalivaikuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen. Jäsenhankinta. Osallistuminen Sydänviikon viestintään omissa kanavissa. 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaikuttamistyö 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa Vaikuttamistyö