



Yhdistysilta 14.4.2025
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
- Sydänmielellä –hankkeen esittely
- Toimintatiedustelun ja Toimintatonni –kyselyn yhteenvedot
- Sydänliitto 70v -juhlavuosi
- Muut ajankohtaiset asiat

Kuulumiskierros

Sydänmielellä –hankkeen esittely

Toimintatiedustelun yhteenveto

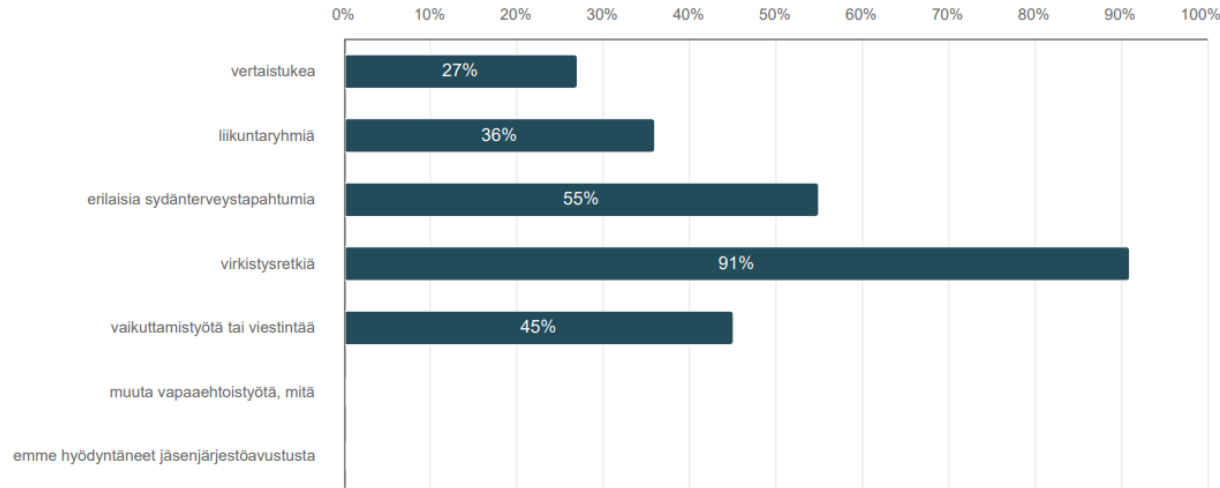
- Sydänliitto on lähettänyt toimintatiedusteluun vastanneille yhdistyksille s-postille linkin yhteenvetoon
- Microsoft Power BI

Toimintatonnien palautekyselyn yhteenveto

- Kysely toteutettiin webropolilla alkuvuodesta 2025 ja siihen vastasivat kaikki 11 sydänyhdistystä Satakunnasta.

**Mitä toimintoja toteutitte jäsenjärjestöavustuksella (= toimintatonnilla) vuonna 2024
(voitte valita useamman vaihtoehdon):**

Vastaajien määrä: 11 , valittujen vastausten lukumäärä: 28



	n	Prosentti
vertaistukea	3	27,3%
liikuntaryhmiä	4	36,4%
erilaisia sydänterveystapahtumia	6	54,5%
virkistysretkiä	10	90,9%
vaikuttamistyötä tai viestintää	5	45,5%
muuta vapaaehtoistyötä, mitä	0	0,0%
emme hyödyntäneet jäsenjärjestöavustusta	0	0,0%

Osallistujilta saatu palaute toiminnasta

...on ollut poikkeuksetta hyvää

Osallistujamäärät ovat olleet runsaita ja palaute positiivista. Olemme lisänneet naapurikunnan kesken myös yhteistä kulttuuritietämystä sekä yhteistä toimintaa.

Liikuntaryhmät ovat olleet aina kovin tykättyjä.

Uusia jäseniäkin saatu mukaan toimintaan

Mahdollistanut monipuolisen toiminnan

Erilaiset virkistys- ja teatterimatkat ovat koettu erittäin mieluiseksi tapahtumiksi

Ulkopuolisista luennoista on myös kiitetty.

Miten itse olette kokeneet jäsenjärjestöavustukset; millaisia tuloksia toiminnallanne olette saaneet aikaan ja miten koette tavoitteen ja strategian painopisteet toteutuneen järjestämänne toiminnan avulla?

Avustus on parantanut toimintamahdollisuuksia

On saatu uusia jäseniä, enemmän näkyvyyttä ja vaikuttamismahdollisuuksia.

Toiminnan myötä on saatu osallistujamäärät nousuun, verkkoluennot ovat olleet erityisen suosittuja.

Erityisesti sydänterveysluennot koettu hyvinä

Avustuksen turvin osallistumismaksut on pystytty pitämään kohtuullisina, jolloin yhä useammalla on mahdollista osallistua reissuillemme.

Retket ovat olleet monelle jäsenelle ainoita mahdollisuuksia päästä virkistäytymään kulttuurin parissa.

Järjestöavustus on yhdistyksellemme elinehto

Mitkä tekijät edistivät toimintojen ja tuotosten aikaansaamista?

Ammattitaitoiset työntekijät sekä vapaaehtoiset, apteekissa toimivat tapahtumat, yhteistyö muiden tahojen, kuten SPR paikallisosaston kanssa.

Aiemmasta tuttu ja haluttu kuntoutusmuoto ja -paikka

Oma tila ja ihmisten kiinnostus. Tiedotusta tehostettu sähköpostin avulla.

Tarpeeksi talkooporukkaa. Hallitus on aktiivinen. Saadaan tarpeeksi tietoa jota viedään eteenpäin.

Käytännössä laaja toimijajoukko ja osaavat tekijät ovat se mihin "menestys" perustuu.

Aktiiviset toimijat yhdistyksemme hallituksessa ja innokkaat jäsenet jotka osallistuvat tapahtumiin. Hyvä yhteistyö kaupungin/kunnan ja alueen muiden toimijoiden kanssa.

Taloudellinen tuki

Kun osallistuminen on ollut kohtuu hintaista ja tarjonnan sisältö on ollut mieluista

Valmiisiin, järjestettyihin tapahtumiin on riittänyt osallistujia.

Jatkuva työn kehittäminen ja aktiivinen osallistuminen. Vapaaehtoistyö on kaiken takana
sydan.fi

Mitkä tekijät estivät toimintojen ja tuotosten aikaansaamista?

Taloudelliset tekijät; tilojen saatavuusongelmat tai niiden maksullisuus.

Vapaaehtoisten vähäinen määrä ja korkea ikä

Tarvitaan aktiivista ja uutta verta, jotta saadaan mahdollisimman monipuolista tapahtumaa eri ikäluokille järjestetyksi

Ei suurempia esteitä

Liian paljon pitää täyttää erilaisia kyselyitä. Toimintatonniinkin pitää laittaa vaikka mitä

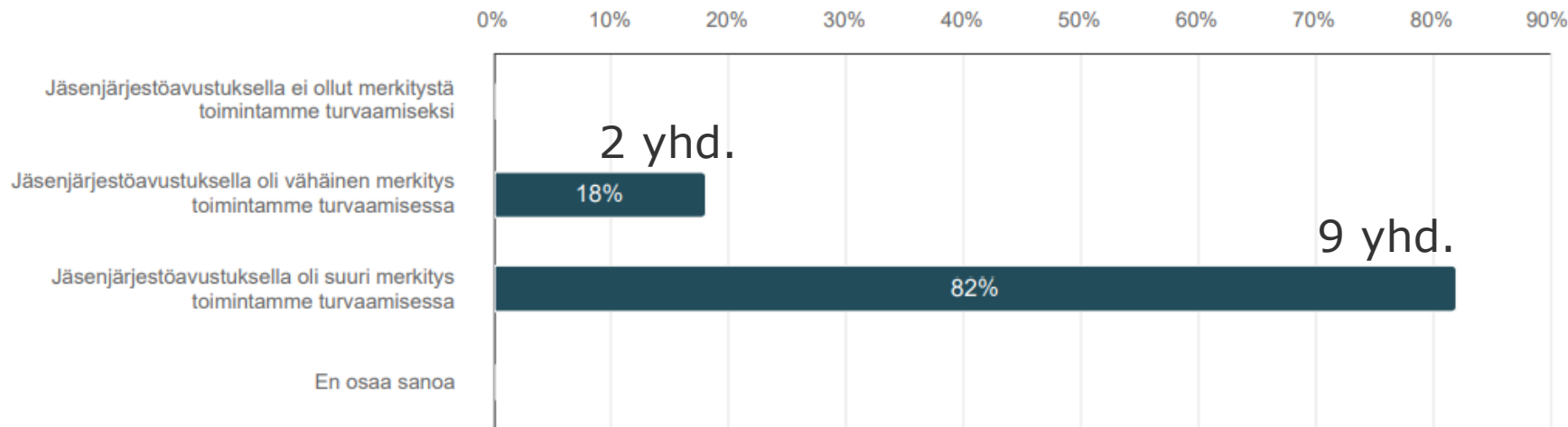
Tilaisuuksien ajoittaminen mahdollisimman monelle sopivaksi on tärkeää, mutta haasteellista (työikäisten mukaan saaminen).

Toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten puute

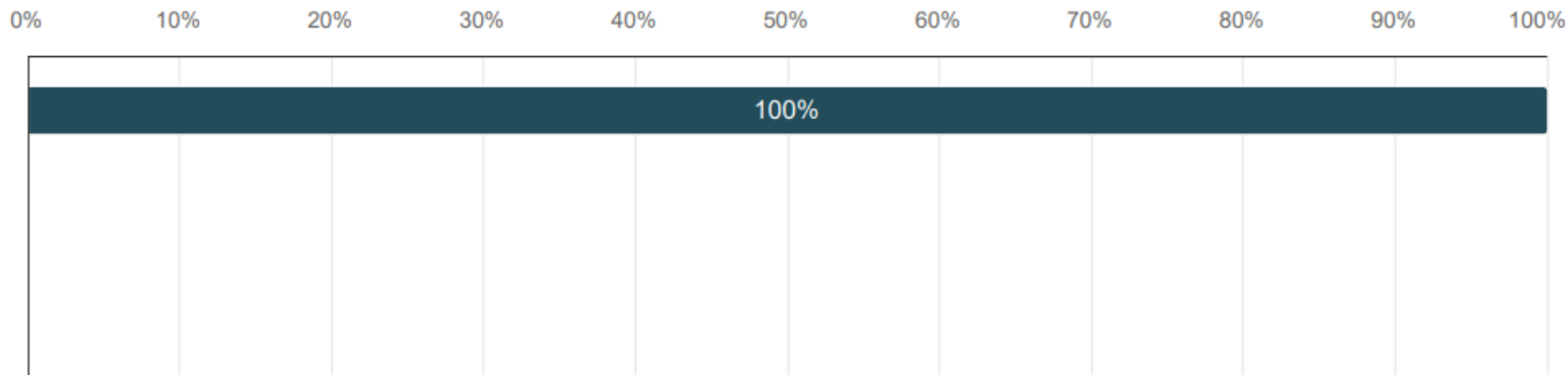
Kun on pieni kunta ja useita yhdistyksiä, niin tapahtumien päällekkäisyys

Henkilöresurssien vähäisyys estävät laajentamisen nykyisestä

Millainen merkitys jäsenjärjestöavustuksella on ollut yhdistyksenne toiminnan turvaamisessa ?



Onko jäsenjärjestöavustukselle käyttöä/tarvetta sydäntyönne tueksi myös tulevinä vuosina?



Vapaa palaute toimintatonneista

"Tonni on lisännyt yhteisöllisyyttä, retkien järjestämiset, teematapahtumat ovat voineet toteutua avustuksen myötä. Matkat, retket ym. olisivat liian kalliita yksilön maksettavaksi, joten tapahtumat pitäisi jättää suurelta osin tekemättä."

"Toimintatonni" on hyvä lisä toiminnan tehostamisessa."

"Iso paperisota kun sitä saa."

"Mainio tapa saada ihmisiä kokoontumaan yhteen vähän halvemmalla, saa mukaan myös pienituloisempia ihmisiä"

"Koska raha on joka puolella tiukassa, ei toimintatonnikassan kerryttäminen piirille ole itsestään selvyyys. Siitä ja kaikesta muustakin ISO KIITOS."

"Kiitos ja toivottavasti tämä toimintamuoto jatkuu."

Vapaa palaute toimintatonneista

”Yhdistyksen saama rahallinen tuki, lisää jäsenistön luottamusta yhdistyksen toimintaan, kun muutkin uskovat toiminnan hyödyllisyyteen. Jäsenen maksama jäsenmaksu ei ole silloin ainoa tulo yhdistykselle, eikä muu varainhankinta.”

”Toimintatonni edesauttaa merkittävästi sydänystävällistä ja sydänterveyttä edistävää toimintaa.”

”Toivotaan todelle, että avustus säilyy eikä lisäkään pahaa tekisi, koska siten pystyisimme vaikuttamaan vielä suurempaan yleisöön”

Sydänliitto 70-vuotta

Viestintäsuunnitelma



Juhlavuoteen liittyvät toimenpiteet 2025

Sydänliitolle kasvot
somessa

jatkuvat toimenpiteet



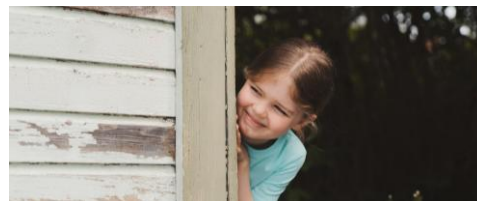
Sydänliiton toiminta
tutuksi somessa

jatkuvat toimenpiteet



Juhlaseminaari
3.10.2025

Apuraha ja viestintä



70-vuotta suomalaisten
arjessa artikkelisarja

4 kertaa Sydän-lehdessä,
verkossa ja somessa



Apurahan saajan
artikkeli/t

Sydän-lehdessä ja verkossa

Juhlaseminaari ja siitä viestiminen

Kuvaus: Pidetään 3.10.2025 (alustavasti klo 13-16) Helsingissä Aalto-yliopiston rakennuksessa. Kohderyhmänä on Sydänliiton sidosryhmät laajasti, liiton jäsenjärjestöjen kokousedustajat, puheenjohtajat ja toimihenkilöt. Tilaisuus striimataan. Yksi pääesiintyjistä on Sydänliiton juhlavuoden suurapurahan saanut tutkija/tutkijaryhmä (julkistus Sydänviikolla).

Tavoitteet: Tuoda esiin sydänterveyden, sydäntyön ja Sydänliiton toiminnan yhteiskunnallista merkitystä ennen, nyt ja tulevaisuudessa.

Seminaarin teemana on Terveys Suomen menestystekijänä. Alustusten ja paneelikeskustelun kautta luodaan katsetta historian kautta vahvasti tulevaan.

Miten yhdistykset/alueet/piirit voivat hyödyntää?

Seminaariin voi halutessaan järjestää katselutilaisuuden.

”Juhlasapluuna”

Yhteistyössä esim. Kulttuurista virkeyttä ja voimaa – tai Sydänmielellä - hankkeeseen liittyen?

- juhlakahvit sydänmerkkipullan kera (voitaisiin yrittää saada pullat lahjoituksena esim. Fazerilta)
- juhlaseminaarin katselu
- joku pieni toiminnallinen osuus (esim. sanataidetehtävä/yhteisrunon tekeminen, josta sitten koostaisimme yhteisrunon ja toimittaisimme yhteistuotoksen Sydänliitolle lahjaksi?)

Viestinnällinen yhteistyö?

Sydänpöörin ajankohtaiset

Sydänviikko 18.-25.5.2025

*Annukka Alapappila
Sydänliitto
16.1.2025*



Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -teema



- Sydänyhdistyksien liikuntatapahtumat
 - lintubongailu
 - porrasliikunta
 - luontokuntosali
 - yhdistyksen liikunta- ja muun toiminnan esittely
- Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle –verkkoluento 20.5.
- Jäsen- ja varainhankinta
- Apteekkien Sydänviikko
- Yrityksien Sydänviikko
- Vapaaehtoisten kiittäminen
- Sydänliitto 70 v.
- [Sydan.fi/sydanviikko](https://sydan.fi/sydanviikko) : Sydänviikon tapahtumat näkyvissä

Sydänviikon vinkit -vihko



Sydänviikon vinkit
18.–25.5.2025



Tips för Hjärtveckan
18–25.5.2025



SISÄLTÖ

- Sydänviikolla liikutaan yhdessä
- Yhdessä liikkumaan ja liikuntalajeihin tutustumaan
- Ehdotus tapahtuman rakenteeksi
- Ehdotus tapahtuman laji -ja ohjelmavalinnoiksi
- Muita huomioitavia asioita
- Varain- ja jäsenhankinta
- Sydänviikon paketti

Sydänviikon 2025 paketti

- Juliste A3, 3 kpl
- Juliste A4, 5 kpl
- Tervetuloa jäseneksi -lehtinen, 1 nippu (25 kpl)
- Ilmapalloja + ilmapallotikut, 20 kpl
- Luontokuntosali-, porras- ja lintuvisat
- Vastauslomakkeet
- Tule mukaan -postikortti
- Sydänviikon -postikortti
- Luontokuntosalimateriaali; 6 kuvataulua laminoituna + ohje ohjaajalle
- Palkinnoksi otsalamppu
- Yhdistyskaupan mallituotteet (muistilaput, avaimenperä, termos pussi) ja kaupan esittelyteksti A4

Ensimmäinen paketti yhdistyksille 10 euroa eli postikulujen hinnalla. Seuraavat paketit 30 euroa/kpl.

Luontokuntosalivisa

KYSYMYKSI 1 Luontokuntosalin toteuttaminen on

- A helppoa, sillä luonnossa on nappäräsi löytää välineitä ja vastusta liikkeiden tekemiseen
- B työlästä, sillä luonnossa ei löydy vastusta
- C lähes mahdotonta valkeiden olosuhteiden takia

KYSYMYKSI 2 Luontokuntosalissa voi vahvistaa

- A vain kestävyyskuntoa
- B vain kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa
- C kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta

KYSYMYKSI 3 Lihaskuntavahjoittelussa on keskeistä tehdä liikkeet

- A huolellisesti ja oikein
- B vähän sinne päin
- C ei ole niin tärkeää, kunhan tulee liikuttua

KYSYMYKSI 4 Jotta lihaskuntavahjoittelu tuo edistymistä, tulee lihaskia harjoittaa selkeään lihasväsymykseen asti

- A kerran viikossa
- B vähintään 2-3 kertaa viikossa
- C satunnaisesti

KYSYMYKSI 5 Luonto ja luonnossa oleilu

- A elivät tuo sen kumminkin hyviä vaikutuksia ihmisen elämistön
- B vaikuttavat sydänsairauksien keskeisiin riskitekijöihin
- C vaikuttavat vain harvojen ihmisten terveyteen positiivisesti

KYSYMYKSI 6 Luonnon fyysisiä terveysvaikutuksia ovat

- A vain sykkeen ja verenpaineen lasku
- B vain vastustuskyvyn parantuminen
- C kaikki yllämainitut sekä matalampi riski sairastua sydän- ja muistisairauksiin

KYSYMYKSI 7 Luonnossa oleilu ja liikkumisen psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat

- A vain mielialan kohentuminen
- B vain stressitasojen aleneminen
- C kaikki yllämainitut

KYSYMYKSI 8 Luonnossa liikkuminen

- A vain kesällä aurinko
- B mihin vuodenaikaan
- C erityisesti kevätin

KYSYMYKSI 9 Koordinaatio-, kettä harjoittelu luonnossa

- A on hankalaa, koska
- B on helppoa mm. k
- C ei ole niin tehokas

KYSYMYKSI 10 Luontokuntosaliharjo

- A on tärkeää sydän- huolehtimisessa
- B on välttämätöntä
- C on mukava mahdollisuus

Frågesport: naturen som gym

FRÅGA 1 Att använda naturen som gym är

- A enkelt, för i naturen är det lätt att hitta redskap och motstånd för motionsrörelser
- B besvärligt, för i naturen finns det inga tyngder
- C nästan omöjligt på grund av förhållandena

FRÅGA 2 När man använder naturen som gym kan man

- A bara öka sin uthållighet
- B bara öka sin uthållighet och muskelkraft
- C öka uthållighet, muskelkraft och rörlighet

FRÅGA 3 När man tränar muskelkraft är det viktigt att man

- A utför rörelser omsorgsfullt och korrekt
- B utför rörelserna lite dåligt
- C rör på sig, resten är det inte så noga med

FRÅGA 4 För att nå framsteg i muskelträning bör man träna musklerna tills de tydligt känns trötta

- A en gång i veckan
- B minst 2-3 gånger i veckan
- C då och då

FRÅGA 5 Naturen och att vara i naturen

- A påverkar inte människokroppen dess mer positivt
- B påverkar de centrala riskfaktorerna bakom hjärtsjukdomar
- C påverkar endast få människors hälsa på ett positivt sätt

FRÅGA 6 Naturens påverkar vårt fysiska välbefinnande i halsöms riktning genom att

- A endast sänka puls och blodtryck
- B endast förbättra motståndskraften
- C allt i A och B samt sänka risken för att insjukna i hjärt- och minnesjukdomar

FRÅGA 7 Att tillbringa tid i och röra sig i naturen bidrar till psykisk hälsa genom att

- A endast förbättra
- B endast bidra till
- C allt i A och B

FRÅGA 8 Att röra sig i naturen inverkar på hur vi

- A bara om somrar
- B vilken tid på året
- C i synnerhet om v

FRÅGA 9 Att öva koordinatio

- A är besvärligt, eft
- B är enkelt med hj
- C är mindre effekt

FRÅGA 10 Att använda nature

- A är viktigt när ma
- B är nödvändigt fo
- C ugor en trevlig i

Luontokuntosalivisa on uusi visa

Etupuoli: kysymykset Takapuoli: vastaukset



Svar på frågesport: naturen som gym

- FRÅGA 1**
A. Att använda naturen som gym är enkelt, för i naturen är det lätt att hitta redskap och motstånd för motionsrörelser. Lättare att hitta än vad som finns i gymmet, klippor och stenar.
- FRÅGA 2**
C. När man använder naturen som gym kan man öka sin uthållighet, muskelkraft, rörlighet och även öka sin uthållighet. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 3**
A. När man tränar muskelkraft är det viktigt att man utför rörelser omsorgsfullt och korrekt. Det är inte så noga med att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 4**
B. För att nå framsteg i muskelträning bör man träna musklerna tills de tydligt känns trötta. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 5**
B. Naturen och att vara i naturen påverkar människokroppen dess mer positivt. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 6**
C. Naturens påverkar vårt fysiska välbefinnande i halsöms riktning genom att sänka puls och blodtryck, förbättra motståndskraften och även sänka risken för att insjukna i hjärt- och minnesjukdomar.
- FRÅGA 7**
C. Att tillbringa tid i och röra sig i naturen bidrar till psykisk hälsa genom att förbättra humöret, sänka stressnivåerna och öka den fysiska aktiviteten. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 8**
B. Att röra sig i naturen inverkar på hur vi lever. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 9**
B. Att öva koordinatio är viktigt för att kunna göra saker som kräver precision. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.
- FRÅGA 10**
A. Att använda naturen som gym är viktigt när man vill förbättra sin fysiska kondition. Det är viktigt att göra det på ett sätt som inte skadar kroppen.

Vinkkejä luontokuntosaliin



Merike Kujanen / Varsinais-Suomen Sydänliitto

Luontokuntosaliharjoittelu tekee hyvää sydämelle ja onnistuu vaikka lähimetsässä kävelylenkin yhteydessä.

Lihaskuntoharjoitteet on hyvä tehdä sydäntäytävällisesti eli dynaamisesti ilman ylimääristä tai jatkuvaa jännittämistä.

Luontokuntosalissa liikettä tulee toistaa selkeään lihasväsäykseen asti ja kahteen kertaan. Kertojen välissä on hyvä pitää pieni tauko tai tehdä toinen liike väliin.



Hauisliike



Ota kivi tai keppi käteen.

Koukista kyynärpää pitäen käsi kiivartalossa. Ojenna kyynärpää jarruvieden käsi suoraksi alas vartalon

Tee liike erikseen molemmilla käsi



Pystypunnerrus

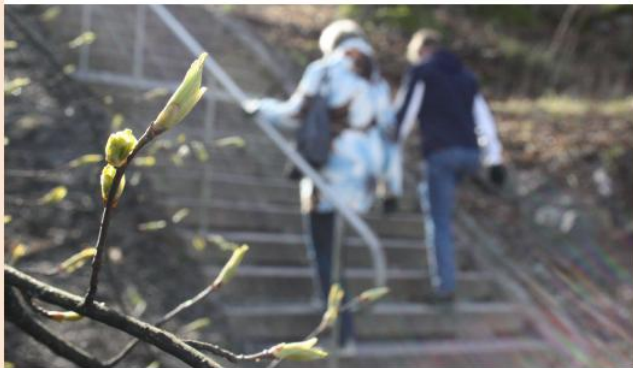


Merike Kujanen

Ota kivi tai keppi käteen. Vie käsi suoraan ylös ja tuo takaisin alas kyljen viereen. Pidä hartiat mahdollisimman rentoina. Tee liike erikseen molemmilla käsillä.



Vinkkejä porrasliikuntaan



Oiga Pitman

Porraskävely ja -jumppa on helppo yhdistää kävelylenkkiin. Lihaskunto-, venyttely- ja rentoutusharjoitukset portaissa sopivat myös poluille ja muuhun luonnossa liikkumiseen.

Portaissa syke nousee mukavasti. Alaraajojen lihasvoima ja liikkuvuus paranevat, tasapaino kehittyy ja keskivartalon hallinta vahvistuu. Lihaskunto- ja venyttelyä tulee toistaa selvään lihasväsymykseen asti. Venytyksen on hyvä kestää noin puoli minuuttia ja liikkeet tehdä molemmilla jaloilla/käsillä.



Lihaskunto- ja -venyttely



VOIMAA JALOILLE HARPOEN

Harpo portaat astumalla joka toiselle portaalle.

Pidä hyvä ryhti liikkeen aikana.



Lihaskunto- ja -venyttely



Oiga Pitman

VOIMAA POHKEILLE PUMPATEN

Pumppaa pohkeita nostamalla ja laskemalla kantapäitä.

Jätä välillä kantapää ylös pidemmäksi ajaksi.

Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.



Sydänviikon verkkoluento

- Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle – verkkoluento
 - 20.5. klo 18.00
 - kesto 30-45 min.
 - markkinointi omalla paikkakunnalla
 - yhteisen katselutilaisuuden järjestäminen
 - tallennetaan



Tärkeitä päivämääriä

- Sydänviikon vinkit –vihko puheenjohtajille ja sihteerille n. 15.1.2025 maapostilla, Yhdistyspalvelussa 12/24 Sydänviikon 2025 materiaali -sivulla
- Sydänviikon paketin tilaus 2/25, viim., 28.2.
- Sydänviikko 18.-25.5.
- **Hyvissä ajoin tapahtumat Kiltaan, jotta ne mukaan Sydänliiton tapahtumakalenteriin, katso ohje vinkkivihossa**
- Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle – verkkoluento 20.5. klo 18.00
- **Liikuntatapahtumien osallistujamäärät Kiltaan viim. 31.5 (palkitseminen)**
- Valokuvia liikuntatapahtumista saatesanoineen viim. 6.6.
annukka.alapappila@sydanliitto.fi (Sydan-lehti 3/25), katso ohje vinkkivihossa
- Sydänviikon 2025 palautekyselyyn vastaaminen viim. 6.6.

Pysy ajan tasalla

- Seuraa järjestötiedotetta joka kuukauden 20. päivänä
- [Sydänviikon oma sivu Yhdistyspalvelussa](#)
- [Sydänviikon 2025 materiaalit –sivu Yhdistyspalvelussa](#), tulostettavat materiaalit
- Lisätietoja omasta piiristä/alueelta ja omasta valtakunnallisesta yhdistyksestä sekä annukka.alapappila@sydanliitto.fi ja puh. 040 502 9091



Kelan sydänskuntoutuskurssit Kunnonlähde Kankaanpäässä

Kuntoutuskurssille voit hakea, jos sinulla on diagnosoitu esimerkiksi sepelvaltimotauti*, sydämen vajaatoiminta tai muu sydänsairaus ja olet yli 18- vuotias – yläikärajaa ei ole. Yli 68-vuotiaat voivat hakea sydänskuntoutuskurssille, jos heillä on haasteita omahoidon ylläpitämisessä tai sairauden säännöllisessä seurannassa.

Sydänskuntoutuskurssi koostuu kolmesta viiden vuorokauden kuntoutusjaksosta Kankaanpäässä täysihoidolla

Aikuinen läheinen voi osallistua kuntoutukseen kanssasi kahden vuorokauden ajan. Kuntoutuksen maksaa Kela, ja Kelalta on mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa mahdolliselta työstä poissaoloajalta sekä matkakorvausta.

Kuntoutukseen haetaan lomakkeella KU132 (harkinnanvarainen kuntoutus). Liitteeksi tarvitaan lääkärin Blausunto, josta käy ilmi kuntoutuskurssin tarve, tai julkisessa terveydenhuollossa tehty kuntoutussuunnitelma. On suositeltava, että asiakkaan sydämen tilanne on tutkittu viimeisen kuuden kuukauden aikana ja asiakkaan terveydentilan on todettu olevan soveltuva kuntoutukseen osallistumiseen.

* Sepelvaltimotautidiagnoosin lisäksi sinulle on esimerkiksi tehty pallolaajennus tai ohitusleikkaus, sinulla on useita sepelvaltimotaudin riskitekijöitä tai toimintakykyä rajoittava angina pectoris -oire.

Kurssiajankohdat

1. JAKSO	2. JAKSO	3. JAKSO
10.02.–14.02.2025	05.05.–09.05.2025	22.09.–26.09.2025
17.03.–21.03.2025	04.08.–08.08.2025	03.11.–07.11.2025
10.03.–14.03.2025	09.06.–13.06.2025	29.09.–03.10.2025
07.04.–11.04.2025	11.08.–15.08.2025	10.11.–14.11.2025
12.05.–16.05.2025	08.09.–12.09.2025	15.12.–19.12.2025
19.05.–23.05.2025	20.10.–24.10.2025	19.01.–23.01.2026
18.08.–22.08.2025	17.11.2025-21.11.2025	16.3.-20.6.2026
25.08.–29.08.2025	24.11.–28.11.2025	20.04.–25.04.2026
15.09.–19.09.2025	01.12.–05.12.2025	13.04.–17.04.2026
13.10.–17.10.2025	12.01.–16.01.2026	04.05.–08.05.2026
27.10.–31.10.2025	26.01.–30.01.2026	18.05.–22.05.2026
08.12.–12.12.2025	02.02.–06.02.2026	25.05.–29.05.2026

Muut ajankohtaiset asiat

- Yhdistyshallinnon TEAMS-koulutus uusille toimijoille ma 25.8.2025 klo 17-19 (yhteistyössä V-S sydänpiirin kanssa)
- Kulttuurikurkistus-ryhmiä mahdollista käynnistää yhdistyksissä syksyllä, lisätietoa kirsi.jarvinen@sydan.fi

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”**

Painopisteet ja toimenpiteet vuosi 2025

TEEMA JA KOHDERYHMÄ	Tammi-Maaliskuu	Huhti-Kesäkuu	Heinä-Syyskuu	Loka-Joulukuu
	1. Ravitsemus ja kasvisruoka kaikille kohderyhmille ----- 2. Vaihdevuosiin liittyvä terveys vaihdevuosisia lähestyville/kokeville naisille	1. Sairastuneen ääni, sepelvaltimotauti ja Tulppa sairastuneille ja läheisille ----- 2. Sydänviikko 18.-25.5 – liikunta sairastuneille ja läheisille / työikäiset, ikääntyneet ja jäsenet	Stressi, uni, palautuminen, ruutuaika kaikille kohderyhmille	Vastuullinen painopuhe henkilöille, joilla tai heidän läheisellä on ylipainoa ja heitä kohtaavat ammatillaisille
LIITTO	- Valtakunnallinen ravitsemus & kasvisruokakampanja, planetaarinen ruokavalio - Naisen sydän -palvelun lanseerauskampanja - Vaikuttamistyö (alue- ja kuntavaalit) - Pieni ele viestintä - Juhlavuoden apurahahaku	- Valtakunnallinen sepelvaltimotautikampanja (huhtikuu), tutkimuksen tulosten julkistaminen (hoito ja kokemukset) - Pieni ele -viestintä - Vaikuttamistyö (alue- ja kuntavaalit) - Sydänviikko: valtakunnallinen viestintä	- Valtakunnallisia kampanjoita teemaan liittyen eri kohderyhmille. - Vaikuttamistyö	- Valtakunnallista kampanjoita teemaan liittyen (loka/marraskuu) eri kohderyhmille - Tutkimustulosten julkistaminen - Ammattilaisviestintään verkko-opiston kurssin markkinointia - Vaikuttamistyö (juhlaseminaari)
	Läpi vuoden säännöllistä toimintaa, viestintää ja vaikuttamista. Omat mediat (lehti, verkkopalvelut, somet, uutiskirjeet) Varainhankinta: läpi vuoden testamentti- ja kuukausilahjoittamismarkkinointia. Jäsenhankintaa.			
ALUE/PIIRI	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaalivaikuttaminen	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen ja yhdistyksien tapahtumien tukeminen. - Vaalivaikuttaminen	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaikuttamistyö	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaikuttamistyö
YHDISTYS	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaalikävelyt	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen. Jäsenhankinta. - Pieni ele -keräys	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Paikallisvaikuttaminen	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Paikallisvaikuttaminen
VALTAK.	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaalivaikuttaminen	Sydänviikkoon liittyvien tapahtumien ja toimenpiteiden toteuttaminen. Jäsenhankinta. Osallistuminen Sydänviikon viestintään omissa kanavissa.	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaikuttamistyö	- Osallistuminen halutessaan kampanjoiden viestintään omissa kanavissa - Vaikuttamistyö