

Syksyinen tervehdys kaikille teille sydäntyötä tekeville vapaaehtoisille.

Jäsenmäärä hienosti nousussa

Viime viestissä hehkutettiin jäsenmäärän myönteistä kehitystä ja samaa hehkutusta saadaan jatkaa tässäkin Piiriviestissä. Jäsenmäärämme on hienosti jatkanut nousuaan ja olemme saaneet tammi-elokuun aikana kaikkiaan 260 täysin uutta jäsentä, suurkiitokset kaikille teille, jotka olette jäsenhankintaa tehneet. Syyskuu on vielä aikaa hyödyntää myös käynnissä oleva Kerro kaverille -jäsenhankintakampanja. Loka-joulukuun aikana jäseneksi liittyvät eivät enää tälle vuodelle jäsenmaksua maksa.

Päivitetyt jäsenedut löytyvät piirin verkkosivuilta ja niitä on nyt lisätty myös sydänyhdistysten verkkosivuille.

Sydänliitto on tehnyt kuusi lyhyttä videota, joilla jäsenet kertovat jäsenyyden merkityksestä itselleen. Näitä videoita voivat myös sydänyhdistykset hyödyntää viestinnässä vuoden ajan haluamallaan tavalla, esimerkiksi jäsenhankintaan Facebookissa. Lisätietoja löytyy Yhdistyspalvelun artikkelista. Sydänliitto järjestää 9.9. klo 13-14 verkkokoulutuksen aiheeseen liittyen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset tästä Jäsenhankinnan verkkokoulutus.

Tukea elintapamuutokseen

Haluaisitko tukea terveellisiin elintapoihin ja painonhallintaan? Tule mukaan OmaVerkkopuntariin, joka on ohjelma pysyvien elintapamuutosten ja painonhallinnan tukeen. Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo. Tarvitset internetyhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin), jolla osallistua. Verkkokurssin materiaali on maksutta käytössäsi vuoden ajan. Rekisteröidy mukaan täältä: www.verkkopuntari.fi/oma

Oma Verkkopuntari

Tarve

Oma halu saada tukea terveellisiin elintapoihin ilman ohjaajaa

VAIHE 01

Rekisteröidy

Aloita rekisteröitymällä OmaVerkkopuntariin www.verkkopuntari.fi/oma

Aloitus



Verkkopuntarin itsehoito-ohjelma alkaa.

VAIHE 02**VAIHE 03**

Osallistu

Tarkastele omaa tilannettasi, tee muutossuunnitelma, toteuta suunnitelmaa, arvioi omaa etenemistäsi.

Seuranta



Mahdolliset alku- ja seurantakäynnit terveydenhuollossa tai liikuntapalveluissa, mikäli ammattilaisen suositus Verkkopuntariin.

VAIHE 04**VAIHE 05**

Yhteystiedot:
Verkkopuntari-tiimi
Satakunnan Sydänpiiri ry
verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945



Yhdistysilta

Syksyn ensimmäinen Yhdistysilta järjestetään ma 8.9. klo 17.00 TEAMS:in välityksellä. Tervetuloa kuulemaan syksyn suunnitelmista. Linkki Yhdistysiltaan toimitetaan Killan kautta yhdistysten aktiivitoimijoille

Mailman sydänpäivänä 29.9. pukeudutaan punaiseen

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue haastaa kaikki sydänyhdistykset pukeutumaan maailman sydänpäivänä punaiseen. Ottakaa kuva itsestänne punaisissa ja jakakaa someen tunnisteilla #pukeudupunaiseen ja #maailmansydänpäivä. Voitte myös haastaa joko somessa tai muilla tavoin jäseniänne ja eri tahoja mukaan pukeutumaan punaiseen ja jakamaan punaisia kuvia edellä mainituilla tunnisteilla.

Pukeutumalla punaiseen voi samalla juhlistaa myös Sydänliiton 70 vuotista taivalta ja tehdä näkyväksi se hieno sydänterveystyö, mitä Sydänliitossa on tehty. Täytetään sosiaalinen media punaisella, jotta jokainen muistaisi huolehtia sydämestään!

Syksyn kursseilla vielä tilaa

- 23.-25.10. Elämää sydänlihassairauden kanssa -kurssi Kalajoella
- 6.-8.11. Elämää sydänsairauden kanssa - tunne itsesi ja voi hyvin -kurssi Kunnonlähde Kankaanpäässä

Lisätietoa Sydänliiton kursseista ja hakuohjeet löytyvät verkkosivuilta [Sydänliiton kurssitarjonta](#). Kursseista lisätietoa voit myös kysyä terhi.saari-hannibal@sydan.fi tai puh. 044-2430779.

Hyvinvointimajakka ohjaa hyvinvointia edistävien palvelujen pariin

Satakunnan hyvinvointialue on julkaissut uuden palvelutarjottimen, eli Hyvinvointimajakkan, joka kokoaa yhteen tietoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä teemoittain. Löydät sivustolta palveluja ja toimintaa, joita hyvinvointialue, kunnat ja järjestöt tarjoavat. Klikkaa oikealla olevaa kuvaa ja löydä itsellesi mieluisaa tekemistä.

Sydänyhdistys saa myös oman toimintansa näkyviin Hyvinvointimajakkaan ilmoittamalla toiminnasta Lähellä.fi - verkkopalveluun.



Tsemppiä ja iloa pimeneviin syysiltoihin!

Susanna Lehtimäki

toiminnanjohtaja
Satakunnan Sydänpiiri ry
puh. 044 734 7300
susanna.lehtimaki@sydan.fi

**“Vain pimeydessä voit nähdä tähdet”
- Martin Luther King Jr.**