

Syyskauden sydäntyö on jo hyvässä vauhdissa niin liitossa, sydänpiireissä kuin myös teillä sydänyhdistyksissä. Vaikka elämme järjestökentällä suurten haasteiden keskellä, haluamme kuitenkin säilyttää mielen positiivisena ja tehdä parhaamme sen eteen, että pystymme jatkossakin tarjoamaan tukea paitsi satakuntalaiselle väestölle niin myös teille yhdistyksissä toimiville vapaaehtoisille.

Piiriviestiin on koottu muutamia ajankohtaisia nostoja Satakunnan sydänpiirin syksyn toiminnasta.

Sydänliiton verkkosivuilla olevasta [Yhdistyspalvelusta](#) löytyy myös kattava paketti ajankohtaista tietoa ja tukea järjestötoimintaan.

Sydänliiton strategian (2027-2030) toimeenpano käynnistynyt

Sydänliiton uusi strategia on nyt hyväksytty ja julkaistu. Se on toimitettu yhdistyksiin puheenjohtajien välityksellä. Yhdistysillassa käynnisteltiin strategian toimeenpanoa Satakunnassa. Strategiaa ja sen painopistealueita kannattaa hyödyntää myös yhdistysten tulevilla toimintasuunnitelmissa.

Jäsenmäärämme on jo yli 4000 jäsentä

Jäsenmäärämme on Satakunnassa jälleen hienosti jatkanut nousuaan. Olemme saaneet tammi-elokuun aikana kaikkiaan 289 täysin uutta jäsentä, suurkiitokset kaikille teille, jotka olette jäsenhankintaa tehneet. Jäsenmaksunsa maksaneita on jo 4061, mikä sekin on enemmän kuin viime vuoden lopussa. Kannattaa myös hyödyntää loka-joulukuun aikainen "maksuton" kausi, jolloin jäseneksi liittyvät eivät enää tälle vuodelle jäsenmaksua maksa.

[Päivitetyt jäsenedut löytyvät piirin verkkosivuilta](#), niitä on hyvä hyödyntää jäsenhankinnassa.

Sydänliiton syksyn kursseilla on vielä tilaa

- 22.–24.10. Elämää sydänsairauden kanssa- tunne itsesi ja voi hyvin. Kunnonlähde Kankaanpäässä. Kurssi on suunnattu mitä tahansa sydänsairautta sairastaville.
- 12.–14.11. Elämää sydänsairauden kanssa. Kunnonlähde Kankaanpäässä. Kurssi on suunnattu mitä tahansa sydänsairautta sairastaville.

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

Samoin tilaa on myös Kelan sydänkursseilla Kunnonlähde Kankaanpäässä, joita olemme mukana järjestämässä. Kelan sydänkursseja käynnistyy syksyllä (aloittavat jaksot): 28.9., 12.10., 26.10., 16.11. ja 14.12.

Lisätietoa Kelan sydänkursseista, kuntoutusajankohdista ja hakemisesta: Kunnonlähde Kankaanpää, kuntoutussihteeri, p. 050 394 7524 tai lue lisää:

<https://www.kela.fi/sydansairaus-kuntoutus>

Maailman sydänpäivänä 29.9. pukeudutaan punaiseen

Kansainvälistä Maailman sydänpäivää vietetään vuosittain syyskuun 29. päivä. Teemapäivän tavoitteena on kiinnittää huomio sydämiin ja kannustaa tekoihin sydänten terveyden hyväksi. Tänä vuonna päivän teemana on verenpaine. Päivää voi yhdistyksissä viettää pukeutumalla punaiseen ja tarkistuttamalla omat verenpainearvot, sekä kannustamalla muitakin tekemään samoin. Lisätietoja [Maailman sydänpäivästä](#).

Sydänpiirillä tarjolla monipuolista toimintaa

Käynnissä on nyt useita hankkeita, jotka tarjoavat monipuolista tukea ja toimintaa eri kohderyhmille, sekä samalla myös yhteisen tekemisen paikkoja sydänyhdistysten kanssa.

[Kiertävä Sydänneuvola](#) rantautuu eri puolille Satakuntaa tarjoten tukea ja ohjausta sydänsairauksien ennaltaehkäisyyn ja omahoitoon.

[Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen](#) puitteissa pystymme puolestaan järjestämään ikäihmisille mielekästä toimintaa matalan kynnyksen taide- ja kulttuuritoimintaa hyödyntämällä.

[Sydänmielellä -hankkeessa](#) kehitetään työvälineitä maaseudun väestön sydän- ja mielenterveyden osaamisen ja terveystaitojen vahvistamiseen liittyen ja toteutetaan avoimia Sydänmielellä- luento- ja yleisötapahtumia, joissa osallistujien terveystaitoja vahvistetaan luentoalustusten ja erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla.

[Verkkopuntari](#) tarjoaa tukea hyvinvointiin ja pysyvien elintapamuutosten tekoon. Tarjolla on myös yksilövalmennusta. Verkkopuntariin voi osallistua ajasta ja paikasta riippumatta. Ohjelman pääteemoina ovat ravinto, liikunta, voimavarat ja lepo.

Tulevista tapahtumista, niin hankkeisiin kuin muuhunkin piirin ja sydänyhdistysten toimintaan liittyen, saat lisätietoa myös [Tapahtumakalenterista](#).

“Maailma on täynnä suuria ihmeitä sille, joka on valmis ottamaan niitä vastaan.”
-Muumipappa, Tove Jansson

Reipasta ja raikasta syksyn aikaa toivotellen!

Susanna Lehtimäki

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

