
Sydänmindfulness
ja
Jäsenmäärät


SYDÄNMINDFULNESS
SYDÄNMIELELLÄ

SYDÄNMINDFULNESS-KURSSI

Sydänmindfulness kurssilla, jokainen kerta sisältää päivän teemaluennon, ohjattuja läsnäolo-ja rentoutusharjoituksia sekä hengitys- ja liikeharjoituksia.

Teemoja ovat mm. stressi, hengitys, tietoinen liike, myötätunto, läsnä oleva vuorovaikutus sekä oma tahto ja toiveet.

Sydänmindfulness edistää sydänterveyttä parantamalla valmiuksia stressin hallintaan, kehon ja mielen rentoutumisen kautta sekä tietoisen ja hyväksyvän läsnäolon merkityksen ymmärtämisen kautta.

SYDÄNMINDFULNESS

Kehon ja mielen harmonian saavuttamiseen ja stressitason laskuun tähtäävillä harjoituksilla on todettu sydänterveyden kannalta myönteisiä vaikutuksia, kuten verenpaineen alentumista sekä sydämen lyöntitaajuuden pienentymistä ja sen vaihtelun kasvua.

Tuoreen meta-analyysin mukaan meditaatioharjoitukset voivat auttaa kohonneen verenpaineen alentamisessa. Helsingin sydänkuntoutuksen piirissä tehty tutkimus osoitti, että mindfulness-harjoittelu paransi merkitsevästi elämänlaatua.

SYDÄNMINDFULNESS

1.**Orientaatio** eli käydään yleisesti mindfulnessin, sydänmindfulnessin ja harjoitusten määrittelyä ja vaikutuksia (fysiologisia ja psykologisia) sekä kurssikertojen teemoja ja miten harjoituskerrat rakentuvat.

2.**Tämä hetki** eli käymme läpi tekemisen ja olemisen eroa sekä tietoista syömistä ja suhdetta ruokaan.

3.**Hengitys** eli hengityksen vaikutus hermostoon -> kehoon ja sydämeen.

4.**Stressi** eli käydään läpi mitä se on mm. hyvä ja ns.huono stressi, stressireaktion vaikutukset kehoon ja sydämeen sekä palautumista.

5.**Tietoinen liike** eli automaatio ja tietoinen läsnäolo, miten eritavoin tietoista läsnäoloa voi harjoittaa.

6. **Vuorovaikutus** eli vuorovaikutus ja hyvinvointi, läsnäoleva ja ei -läsnäoleva kohtaaminen ja puhuminen sekä vuorovaikutuksen kivijalat.

7. **Myötätunto** eli Itsekritiikki ja itsemyötätunto, myötätunto itseä ja muita kohtaan, kiitollisuus.

8. **Arvot ja oma tahto** eli tietoisuus, arvot, tahto, tavoitteet ja teot (motivointia muutokseen), hyväksyminen, 4 valinta-aluetta, miten tästä eteenpäin?

SYDÄNMINDFULNESS

Kurssin ohjaaja-ja tilakulut on tarkoitus kattaa sydänyhdistyksen perimin kurssimaksuin.

Sydänmindfulness- kurssi kokoontuu 3-8 kertaa, kerran viikossa (a 1,5 t) sydänyhdistyksen toimintana.

Tämä on neuvoteltavissa ja voidaan katsoa, myös teemat ja mitkä kerrat haluatte pitää. Osallistujia esim 10-15. Ohjaajapalkkio/tapaaminen on 120 euroa (alv 0%), jolloin kokonaisuudessaan ohjaajan palkkio on tämä kertaa 8, jos koko kurssi järjestetään.

Jos osallistujia on 15 , osallistujamaksuksi tulee ilman tilakuluja 64 € , 8 kerralta yhteensä
Jos osallistujia on 10, osallistujamaksuksi tulee ilman tilakuluja 96 €, 8 kerralta yhteensä

Ohjaajana toimii Sydänliiton täydennyskoulutettu mindfulness-ohjaaja **Maria Rajahalme** Porista.
Ryhmätapaamisten välillä osallistujat saavat harjoitteita kotona tehtäviksi.

SYDÄNMINDFULNESS

Sydänmindfulness- kurssi voi olla hyvä tapa saada uusia jäseniä yhdistykseen. Markkinoinnissa kannattaa satsata omien jäsenien lisäksi mm. muihin yhdistyksiin, yrityksiin sekä Sote-palveluita tuottaviin yksiköihin.

Kurssi sopii siis kaikille sydämensä terveydestä kiinnostuneille. Kurssi on hyvä pitää kaikille avoimena, ei pelkästään jäsenille, joten voi olla väylä saada uusia jäseniä, sillä SMF kurssin hinta on edullinen.

Maria Rajahalme
Psykiatrinen sairaanhoitaja
Sivutoiminen yrittäjä Tmi Maria Rajahalme
"Hyvinvointia tasapainoon"
050-4108800
maria.rajahalme@gmail.com



JÄSENMÄÄRÄN KEHITYS 2026

SYDÄNMIELELLÄ

Uusien jäsenten määrä on / 6.11.

Päättyneet jäsenyydet on / 2.11.

	UUDET	PÄÄTTYNEET	SALDO
EURA	50	23	27
HARJAVALTA	40	23	17
HUITTINEN	52	14	38
KANKAANPÄÄ	70	58	12
KOKEMÄKI	20	15	5
MERIKARVIA	7	10	-3
NOPO	4	10	-6
PORI	101	91	10
RAUMA	59	50	9
SÄKYLÄ	18	7	11
ULVILA	29	18	11
	450	319	131

KUOLLEET	
8	35 %
6	26 %
2	14 %
16	28 %
6	40 %
2	20 %
1	10 %
19	21 %
15	30 %
2	29 %
9	50 %
86	27 %

MAKSAMATTOMAT	
4	17 %
5	22 %
2	14 %
20	34 %
5	33 %
4	40 %
3	30 %
29	32 %
20	40 %
0	0 %
7	39 %
99	31 %

ERONNEET	
3	13 %
10	43 %
6	43 %
10	17 %
2	13 %
2	20 %
5	50 %
22	24 %
7	14 %
2	29 %
0	0 %
69	22 %

ERONNEET +MAKSAMATTOMAT
30 %
65 %
57 %
52 %
47 %
60 %
80 %
56 %
54 %
29 %
39 %
53 %

Päättyneistä jäsenyyksistä 53% koostuu suoraan eronneista tai maksamattomista jäsenmaksuista, jotka voidaan tavallaan laskea samaan omaehtoisesti päätettyyn kategoriaan.


SYDÄNMIELELLÄ
Kiitos
ja
Menestyksekästä
Loppuvuotta!
SYDÄNMIELELLÄ