

Sähke sydänelueelta

Kevät keikkuen tulevi!

Talvi on taittumassa kevääseen. Voimme iloksemme todeta, että te Sydänyhdistykset olette jo tämän vuoden aikana saaneet **lähes 250 uutta jäsentä**. Vuoden 2022 aikana uusia jäseniä liittyi yli 600. Se on enemmän kuin lähivuosina ennen korona-aikaa. Toimintatiedustelun tulosten mukaan toimintanne on vireää ja suuntaatte tulevaisuuteen valtaosin luottavaisena. Meitä tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa entistä enemmän. Olemme sydänelueen tiiminä kiitollisia, että saamme tehdä tätä merkityksellistä työtä kansanne. Kuvaamme tarkemmin vuoden 2022 toimintaa kevätkokouksessamme toukokuussa. Nyt toivotamme teille kaikille hyvää pääsiäisen aikaa ja alkanutta kevättä!



YHDISTYSTEN TUKI

Mahdollisuus kohdata kasvokkain

Haluatteko tulla pitämään sydänyhdistyksen hallituksen kokouksen Tampereen Sydänsairaalaan? Kun uusi Sydänsairaala avasi ovensa Tampereella viisi vuotta sitten, moni Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen Sydänyhdistyksen hallitus kävi vieraanamme Sydänsairaalassa. Nyt tarjoamme samaa mahdollisuutta uudelleen teille kaikille! Kokouksen alussa Sydänsairaala esittäytyy ja sen jälkeen jatkamme omalla porukalla keskustelua ja teidän omaa hallituksenne kokousta. Sydänelue tarjoaa kokouskahvitarjoilut. Matka- ja muut mahdolliset kustannukset kuuluvat yhdistykselle. Mikäli kiinnostuitte, olkaa yhteydessä Ullaan!

Kohtaamme verkossa

Yhdistyshallinnon tukiteams

Kutsumme sydänyhdistysten vapaaehtoistoimijoita, vastuun kantajia, yhteiseen tapaamiseen, jossa käsitellään yhdistyshallinnon tärkeitä, ajankohtaisia teemoja. Tukiteams kokoontuu joka kuukauden viimeinen maanantai. **Tukiteamseja on samana päivänä kaksi samalla sisällöllä kello 10-12 ja klo 17-19, voit valita itsellesi sopivamman osallistumisajan.** Linkki tapaamiseen: <https://bit.ly/tukiteams>

Tukiteamsien ajankohdat ja aiheet löytyvät myös verkkosivujen tapahtumakalenterista www.sydan.fi/tule-mukaan/tapahtumakalenteri (suodata verkkotapahtuma). Tapaamisia luotsaavat Ulla ja Anne.

- 24.4. aiheena on yhdistyslaki ja sen muutokset.
- 29.5. aiheena on Sydänliiton ja Sydän-Suomen alueen kevätkokousten päätökset ym.
- 28.8. aihe ilmoitetaan myöhemmin

Tukiteamsien esitykset tallennetaan jälkikäteen verkkosivuillemme yhdistyksille-osioon <https://sydan.fi/sydansuomi/materiaalipankki/> .

Puheenjohtajakahvit

Kutsumme yhdistysten puheenjohtajia yhteisen kahvin äärelle. Tapaamisen tavoitteena on tarjota puheenjohtajille vuorovaikutuksellinen ja vertaistuellinen kohtaamispaikka. Käsiteltävät asiat nousevat puheenjohtajien ajankohtaisista ajatuksista.

Kutsu ja osallistumislinkki teamsiin lähetetään puheenjohtajille sähköpostilla edellisen viikon aikana. Kahveilla ovat mukana Carita ja Anne.

- 5.4. klo 10-12
- 20.9. klo 17-19 (huom. kellonaika)
- 8.11. klo 17-19 (huom. kellonaika)

Digitunnit yhdistyksille

Tarvitseeko yhdistyksesi opastusta verkkosivujen päivittämiseen tai tapahtumakalenterin täyttämiseen? Digitunnit on tarkoitettu erityisesti niille yhdistyksen toimijoille, joiden vastuutehtävänä on kiltan kautta tapahtumakalenterin täydentäminen sekä kotisivuille uutisten tekeminen. Voitte olla yhteydessä Anneen sopiaksenne digitunnista. Digitunti järjestetään Teamsin kautta ja linkki digitunnille lähetetään osallistujan sähköpostiin. Mikäli Teams-kokoukseen tulo huolestuttaa, Annelta saat opastusta siihenkin ennen digituntia. Kokouksessa keskusteluamme varten tarvitset tietokoneeseen kytkettävän mikrofonin esim. kuulokkeet, jossa on mikrofoni.

Sydänviikko aiheena teamstapaamisessa 25.4.2023 klo 17-19.00

Sydänviikkoa vietetään 7-14.5.2023. Millaisia tapahtumia yhdistyksessäsi järjestetään? Tule jakamaan viimehetken vinkkiä muille. [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä.](#) Kokoonkutsujana Anne.

VERTAISTUKITOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Vertaistukihenkilöiden tuki

Vertaistukihenkilöiden vertaisverkkotreffit

Vertaistukihenkilöiden vertaisverkkotreffit on tarkoitettu kaikille Sydän-Suomen alueen vertaistukihenkilöille. Treffit järjestettiin kaksi kertaa keväällä ja jatkamme syksyllä. Tavoitteena on mahdollistaa vertaistukihenkilöiden verkostoituminen sekä tukea heitä tehtävässään. Lähetämme kutsun vertaisverkkotreffeille vertaistukihenkilöille edellisen viikon aikana. Treffeillä on mukana Carita.

- 17.5 klo 17-18 Vertaisverkkotreffit yhdessä Keski-Suomen Sydänpiirin kanssa, teemana Luovat menetelmät toipumisen tukena, Anna Rikala/Sydänliitto
- 19.9 Täydennyskoulutus (teams) yhteistyössä Keski-Suomen Sydänpiirin kanssa. Tarkempi aikataulu ja ilmoittautumiset infotaan myöhemmin suoraan vertaistukihenkilöille.

Vertaistukitoiminta yhdistyksissä

Vertaistukiryhmät

Olisitko innokas kehittämään yhdistyksen vertaisryhmätoimintaa? Vertaisryhmän ohjaajille järjestetään vuosittain koulutusta, ole yhteydessä Caritaan, mikäli teillä on tarvetta

koulutukselle. Syksyllä järjestetään myös uusien vertaistukihenkilöiden peruskoulutus, vinkkaa, jos tiedät sopivan työikäisen henkilön, joka olisi kiinnostunut toimimaan vertaistukihenkilönä.

TOIPUMISEN TUKI

Sydänliiton kurssit

Sydänliiton kursseja kehitetään koko ajan palvelemaan paremmin sydänsairastuneita ja heidän läheisiään. Tällä viikolla täsmennettiin kursseille valintaan vaikuttavia tekijöitä, joista tässä mainittuna muutama.

”Kurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on sydänsairaus. Osallistujat valitaan hakemusten perusteella, sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset seikat huomioiden. Kursseille valitaan ensisijaisesti niitä hakijoita, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastaavilla kursseilla. Muutkin tekijät voivat vaikuttaa valintaan. Kaikki hakijat arvioidaan samoilla kriteereillä. Ryhmän toimivuus määrittelee myös valintaa. Ryhmäläisten samankaltaiset tarpeet ja sitä kautta vertaistuen toteutuminen ovat osa valinnan perusteita. Sydänyhdistyksen tai muun vastaavan järjestön jäsenyys ei ole peruste kurssille pääsyyn. Kaikilla hakijoilla on sama yhdenvertainen asema hakuprosessissa.”

Tarkemmat tiedot löytyvät <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kuntoutus2/sydanliiton-kurssit/>

Hakekaa sydänkursseille, mikäli ette ole vielä olleet tai kurssista on jo aikaa. Kerrottehan kurseista tapaamisissanne ja tapahtumissanne. Tässä muutama osallistujapalaute viime vuodelta:

Aivan mahtava kurssi oli ja vertaistukea kyllä sai. Ensimmäinen kurssi, johon osallistuin. Ryhmä oli sopivan kokoinen ja kaikki huomioitiin tasapuolisesti.

En odottanut, että saisin kurssilta näin paljon. Yllätyin vetäjän taidoista ottaa ryhmä hyvin haltuun.

Antoisa, arvokas ja mieleen painuva kokemus.

MUUTA AJANKOHTAISTA

Yhdistyspalvelun ajankohtaista-palsta aktiiviseen käyttöön

Yhdistyspalvelun ajankohtaista-palsta <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ajankohtaista/> jakaa ajankohtaista tietoa tärkeistä asioista. Hyvänä käytäntönä on, että hallituksen kokouksen esityslistalla on kohta, jossa käsitellään yhdessä hallituksen kanssa sekä ajankohtaista-palstan tärkeät asiat että sähkeen ilmestyttyä aina tuore sähke. Näin tieto leviää ja ajankohtaiset sekä tärkeät yhdistyshallintoon sekä toimintaan liittyvät asiat ja tehtävät tulevat mahdollisimman hyvin tietoon ja hoidettua aikataulussa. Hallituksen jäsenten on hyvä tilata myös omaan sähköpostiin tuleva järjestötiedote. Tilaus tehdään ajankohtaista-palstalta.

yt. Anne, Carita, Heidi, Tuula ja Ulla

Yhteystietomme löytyvät Sydän-Suomen alueen verkkosivuilta <https://sydan.fi/sydansuomi/yhteystiedot/>

- Sydänalueen kevätkokous to 25.5. kello 16-19 Seinäjoella ja Tampereella.
- Puheenjohtajapäivät Nokialla pe-la 8.-9.9.2023.
- Syyskokous ti 10.10. Kello 16-19 Tampereella.
- Sydänväen joulujuhla la 18.11. klo 11-15 Ikaalisten kylpylässä.