

Sähke sydänalueelta 1/2024

Innolla käynnistyneeseen vuoteen!

Jatkamme tänä vuonna sitä työtä, jota olemme kanssanne yhteisenä isona sydänalueena jo kaksi vuotta harjoitelleet. Uudistamme joitakin käytänteitä ja pyrimme tukemaan teitä tarpeidenne mukaisesti. Ohessa on koko vuoden toimintakalenteri, johon olemme koonneet päivämäärittäin sekä liiton että meidän alueen mahdollisuuksia osallistua ja toimia. Käymme tässä sähkössä hieman tarkemmin läpi mitä tulevalla vuodella on annettavaan.

Sydänliiton vuoden 2024 painopistealueet ja teemapäivät on merkitty toimintakalenteriin. Vuosi jakautuu neljään painopistealueeseen. Alkuvuoden teemana on ruoka ja ravitsemus, kevät jatkuu liikunnan teemalla, keskikesän painopistealueena on stressi, uni ja palautuminen ja loppuvuonna keskitytään verenpaineeseen. Yhteiset teemat mahdollistavat meille koko Sydänliitolle yhtenäisen kampanjaviestinnän sekä toimenpiteiden toteuttamisen yhdistyksen niin halutessa. Lisää tietoa painopisteistä ja kampanjoista löydät <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/materiaali-yhdistyksen-vuoden-2024-toiminnan-suunnitteluun/> Vuoden aikana on myös useita päivämääriin sidottuja teemapäiviä, kuten 112-päivä, ystävänäpäivä ja Maailman Sydänpäivä, joina yhdistyksen on mahdollista toteuttaa teemapäivän aiheen mukaista toimintaa.

Kohtaamme kasvokkain

Meillä on useita mahdollisuuksia kohdata kevätkauden aikana. Ulla tapaa kaikkien sydänyhdistysten hallitukset vuoden aikana. Tapaamisissa on tarkoitus käsitellä mm. sydänyhdistysten mallisääntöjä, Yhteinen sydäntyömme -käsikirjaa ja jäsenjärjestöavustusta. Voitte halutessanne tulla vierailemaan Tampereella Sydänsairaalassa hallituksen kanssa ja pitää hallituksen kokouksen vierailun aikana. Lisätietoa hallituksen tapaamisista ja Sydänsairaalassa vierailusta saatte Ullalta.

27.4.2024 Sydänalueen aluepäivää (ent. puheenjohtajapäivä) vietämme jo keväällä. Aluepäivän yhteydessä on myös **kevätkokoksemme**. Aluepäivän teemana on yhteistyö kuntien ja hyvinvointialueen kanssa sekä sydänyhdistystoiminnan rahoitusmahdollisuudet. Lisätietoa lähetämme sydänyhdistysten puheenjohtajille helmikuun aikana.

9.10.2024 syyskokousta vietämme Tampereella, mutta järjestämme mahdollisuuden yhteiseen etäosallistumiseen myös Seinäjoella.

Kohtaamme verkon välityksellä

Sydänyhdistysten puheenjohtajien iltakahville kutsumme yhdistysten puheenjohtajia Teamsissa kaksi kertaa keväällä ja syksyllä. 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 mukana ovat Carita ja Anne. Tapaamiset ovat klo 17-19.

Kevään iltakahvit ovat 7.2. ja 3.4.2024.

Sydänyhdistysten vastuunkantajien verkkotapaamiseen kutsumme yhdistysten vastuunkantajia, aktiivitoimijoita, Teamsiin kaksi kertaa keväällä ja syksyllä. Tapaamisten tavoitteena on käsitellä ajankohtaisia asioita, jakaa hyviä kokemuksia ja saada vinkkejä toisiltamme. Verkkotapaamisessa mukana on pääasiassa Ulla. **Tapaamiset ovat klo 17-19. Osallistumislinkki Teamsiin <https://bit.ly/vastuunkantajienverkkotapaaminen>** ja se löytyy myös tapahtumakalenterista **11.3. aiheena on jäsenjärjestöavustuksen hakeminen sekä Sydänviikon vinkkien jakaminen.**

Liiton järjestämät koulutukset. Liitto järjestää vuoden aikana erilaisia koulutuksia yhdistystoimijoille mm. liikunnasta, jäsenhankinnasta ja mallisäännöistä. Lisätietoa näistä saat yhdistyspalvelun ajankohtaista-sivulta <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ajankohtaista/>.

16.2. Koulutus mallisäännöistä. Linkki tulossa yhdistyspalveluun

5.3. Jäsenhankinnan koulutus yhdistystoimijoille. Lisätietoa:

<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/jasenhankinnan-koulutus-5-3-ja-uusien-jasenten-webinaari-20-2/>

14.3. Terveysneuvontakoulutus yhdistysten terveysneuvontavastaaville ja muille ammattilaisille

Lisätietoa: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/terveysneuvontakoulutus-14-3-2024/>

Muu sydänelueelta saatava tuki

Tuemme teitä jäsenjärjestöavustuksella. Saimme STEA:lta myös tälle vuodelle jäsenjärjestöavustuksen eli enintään 1000e kullekin yhdistykselle. STM vahvistaa avustuksen tammikuun lopussa ja hallituksemme vahvistaa avustuskriteerit kokouksessaan 13.2. Päivitämme jäsenjärjestöavustuksen käytön ja tilityksen ohjeistuksen verkkosivujemme yhdistyksille-osioon vkon 10 aikana <https://sydan.fi/sydansuomi/yhdistyksille/>. Tämän jälkeen avustusta on mahdollista hakea. Jäsenjärjestöavustuksen hakemista käsittelemme myös 11.3. pidettävässä sydänyhdistysten vastuunkantajien verkkotapaamisessa.

Sähke sydänelueelta. Käsissänne oleva Sähke sydänelueelta ilmestyy tänä vuonna neljä kertaa. Sähke lähetetään Kiltaan merkityille yhdistysten luottamushenkilöille. Huomioitthän, että sähkeessä keskitymme pääasiassa vain omaa sydäneluettamme koskettaviin, teitä tukeviin ajankohtaisiin aiheisiin, emmekä kertaa enää liiton kerran kuukaudessa ilmestyvässä järjestötiedotteessa jo viestittyjä asioita. Tämänkin takia on hyvä, että seuraatte aktiivisesti yhdistyspalvelun ajankohtaista-sivua ja/tai tilaatte järjestötiedotteen. Käsittelettehän sekä sähkeen että järjestötiedotteen aiheet yhdessä sydänyhdistyksen hallituksen kokouksessa.

Vertaistukitoiminta

Vertaistukihenkilöiden tapaamiset. Koulutetut vertaistukihenkilömme tapaavat toisiaan vuoden aikana virkistystapaamisissa ja koulutuksissa sekä verkossa että lähitapaamisissa, Vertaistukihenkilöiden ohjelma keväälle 2024 on lähetetty vertaistukihenkilöille sähköpostilla. Kaikki tilaisuudet löytyvät myös verkkosivujen tapahtumakalenterista.

Vertaistukihenkilön peruskoulutus. Tänä vuonna koulutuksia järjestetään lähikoulutuksena, hybridikoulutuksena ja myös kokonaan verkossa. Kevään koulutus järjestetään Tampereella 12.-13.4.2024. Onko yhdistyksessänne henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita vertaistukitoiminnasta? Vinkkaattehan heistä Caritalle. **Järjestämme ti 13.2 klo 18-19 verkkotapaamisen vertaistukikoulutuksesta kiinnostuneille. Linkki verkkotapaamiseen löytyy [TÄSTÄ](#) tai [tapahtumakalenterista](#).** Tapaamisessa on mukana vertaistukihenkilö, jolla on kokemusta useammasta vertaistukitehtävästä.

Huomioithan!

Yhdistyksen toimintatiedustelu vuodesta 2023 on lähetetty puheenjohtajille ja sihteereille sähköpostiin. Vastausaikaa on 4.2. asti. Jos tarvitsette apua vastaamisessa, olettehan yhteyksissä Ullaan! Lisätietoa: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/toimintatiedustelu-sydanyhdistyksille-2/>

Yhdistyksen toimijat Kiltaan. Päivitättehän muuttuneet luottamushenkilötiedot Kilta-rekisteriin. Näin postit ja viestit löytävät oikeat henkilöt myös jatkossa :) Apua päivittämiseen saa Annelta tai Ullalta.

Tilaa itsellesi Sydänliiton järjestötiedote:
<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ajankohtaista/>



Anne Kettula
vapaaehtoistoiminta
050 5405577

Carita Sinkkonen
vertaistoiminta
040 556 3320

Heidi Karjanlahti
kehittämistoiminta
040 587 5799

Tuula Vimpeli
toipumisen tuki
040 843 2876

Ulla Harala
yhdistysten tuki
050 387 0420

Sähköpostimme ovat muotoa etunimi.sukunimi@sydan.fi

www.sydan.fi/sydansuomi | Facebook: [sydansuomenalue](#) | Instagram: [sydansuomen_alue](#)