

# Sähke sydänalueelta 3/2024

## Kevät keikkuen tulevi ja Sydänviikko myös!

Kevät on käynnistynyt kohinalla ja pääsiäinenkin on ihan nurkan takana. Ulla on vierailut jo useiden yhdistysten hallituksissa alkukevään aikana ja osa hallituksista on vierailut Sydänsairaalassa. Tapaamisissa on käsitelty sydänyhdistyksen mallisääntöjä, Yhteinen sydäntyömme -käsikirjaa ja jäsenjärjestöavustusta. Vierailut jatkuvat kesään asti ja Ulla on niistä yhteyksissä teihin.

Liikunnallinen sydänviikko 12-19.5. lähestyy kovaa vauhtia. Sydänliiton mainonta keskittyy Sydänviikolla vahvasti paikallistoiminnan esiin nostamiseen ja ihmisiä ohjataan Sydänviikon kampanjasivulle. Kirjaattehan suunnittelemanne liikuntatapahtumat hyvissä ajoin Kiltan tapahtumiin, jotta tapahtumanne löytyvät myös kampanjasivuilta ja mahdollisimman moni löytää viikolla toimintanne pariin. Lisätietoa Sydänviikosta ja esimerkiksi tapahtumien kirjaamisen ohjeistus löytyvät ajankohtaista palstalta <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/sydanviikko-2024/>

**Millaista toimintaa olette järjestämässä Sydänviikolla? Tule Teamsiin to 4.4. klo 18-20.00.** Esittele suunnitelmasi toisille ja saat toisilta viimehetken vinkit itsellesi. Linkki teamsiin: <https://bit.ly/3THPOJE>  
Samalla saat apua esimerkiksi tapahtumien Kiltaan merkitsemiseen.

## Sydänturvallisuutta Kanta-Hämeeseen

Olemme saaneet Hämeen ELY-keskukselta hankerahoituksen sydänturvallisuuden edistämiseksi Kanta-Hämeen alueella. Hanke käynnistyy kevään aikana ja syksyllä toteutamme sydäniskurikävelytapahtumia, joista Anne on yhteyksissä K-H:n sydänyhdistyksiin.

Haimme rahoitusta myös sydänterveyden ja -turvallisuuden hankkeeseen Etelä-Pohjanmaalle. Valitettavasti tämä hanke ei saanut rahoitusta. E-P:lla on tehty jo pitkään ansiokkaasti työtä sydänturvallisuuden edistämiseksi ja yhdistyksissä on paljon sydänturvallisuusosaamista. Toivomme, että tämä hyvä työ yhdistyksissä jatkuu, vaikka meillä sydänalueella ei erillistä resurssia sydänturvallisuustyöhön muilla alueilla tällä hetkellä olekaan.

## Yhdistysten toimintatiedustelu

Kiitos kaikille aktiivisuudestanne vastatessanne vuoden 2023 toimintatiedusteluun. Toimintatiedustelun raportti on julkaistu ja pääset tutustumaan kyselyvastauksiin tästä linkistä: [KLIKKAA TOIMINTATIEDUSTELUUN](#)

## Kohtaamme kasvokkain

**4.5.2024 Sydänalueen aluepäivä ja kevätkokous Seinäjoella.** Aluepäivästä infosimme teitä helmikuussa lähetetyssä extrasähkeessä. Aluepäivä on tarkoitettu sydänyhdistysten kokousedustajille ja vastuunkantajille. Päivän ohjelmaan on mahdollista osallistua myös Teamsin välityksellä.

Aluepäivän teemana on yhteistyö kuntien ja hyvinvointialueen kanssa sekä sydänyhdistystoiminnan rahoitusmahdollisuudet.

klo 9.00-10.30 Aamiainen tarjolla Ravintolasalissa

klo 10.30-14.00 Aluepäivän sisältöosuus, kokoustila Simuna

klo 14.00-15.00 Lounas Ravintolasalissa

klo 15.00-16.15 Kevätkokous, kokoustila Simuna

Osallistujien ilmoittautumiset aluepäivään (myös Teams-osallistujat) 21.4.2024 mennessä oheisen linkin kautta: [ILMOITTAUDU KLIKKAMALLA TÄSTÄ](#)

## Kohtaamme verkon välityksellä

**Sydänyhdistysten puheenjohtajien iltakahville** kutsumme yhdistysten puheenjohtajia Teamsissa kaksi kertaa keväällä ja syksyllä. Tapaamisen tavoitteena on tarjota puheenjohtajille vuorovaikutuksellinen ja vertaistuellinen kohtaamispaikka. Voit nostaa esiin aiheen, josta toivoisit yhteistä keskustelua. Kutsu ja osallistumislinkki Teamsiin lähetetään puheenjohtajille sähköpostilla edellisen viikon aikana. Kahveilla mukana ovat Carita ja Anne. Tapaamiset ovat klo 17-19.

**Seuraavat iltakahvit ovat 3.4.2024. Nosta esiin tapaamisessa käsiteltäviä aiheita ja käymme läpi myös työikäisten kyselyn tuloksia.**

**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: [OSALLISTU VERKKOTAPAAMISEEN KLIKKAAMALLA TÄSTÄ](#) Linkki löytyy myös tapahtumakalenterista. **6.5. aiheena on aluepäivän ja kevätkokouksen kuulumiset**

**Digiopastukselle tarvetta?** Yhdistyksen tapahtumat ja toiminta olisi hyvä löytyä yhdistyksen kotisivuilta. Näin voimme houkutella mukaan uusia, toiminnasta kiinnostuneita ihmisiä. Toimintatiedustelun 2023 mukaan yhdistykset kaipaavat tukea digitaalisiin, verkon hyödyntämiseen ja Kiltan käyttämiseen. Voitte varata opastusaikaa Annelta. Opastus voi toteutua verkon tai puhelimen välityksellä sekä myös kasvokkain. Opastuksesta hyötyy henkilö, joka vastaa yhdistyksessä Kiltan ja/tai verkkosivujen päivittämisestä.

## **Vertaistukitoiminta**

Tampereella 12.-13.4 järjestettävään vertaistukihenkilöiden peruskoulutukseen on valittu 5 koulutettavaa. Muistathan vinkata tulevista koulutuksista yhdistyksessänne! Meillä on erityistarve sairaalavertaistoiminnasta kiinnostuneille henkilöille. Lisätietoja Caritalta.

Hei mitä kuuluu- tapaamiset vertaistukihenkilöille ovat käynnistyneet mukavasti. Seuraavat tapaamiset 13.5/Hämeenlinna, 14.5/Tampere ja 16.5 Seinäjoki. Tapaamisajankohdat on viestitty sähköpostilla kaikille alueemme vertaistukihenkilöille. Tapaamisiin on ennakoilmoittautuminen.

## **Toipumisen tuki**

**Olohuoneemme aukioloajat** Tays Sydänsairaalassa ovat muuttuneet. Olemme auki tiistaisin ja torstaisin klo 10-14 ja muina aikoina voimme tavata olohuoneessa sovittaessa. Olohuone on tarkoitettu sydänsairastuneelle tai läheiselle, joka kaipaa tukea arkeen sydänsairauden kanssa tai tietoa Sydänliiton palveluista. Toivotamme tervetulleeksi myös teidät, vapaaehtoiset, vastuunkantajamme ja vertaistukihenkilöt.

Sydänliiton syksyn kurssit tulevat Sydänliiton kurssikalenteriin huhti-toukokuun aikana. Kolme kurssiamme ovat Kuortaneella.

## **Huomioithan!**

**Aluepäivään ja kevätkokoukseen ilmoittautumiset** 21.4.2024 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen löytyy sähköpostin ensimmäiseltä sivulta.

**Sydänliiton järjestötiedote** lähetetään jatkossa automaattisesti Kiltaan merkityille yhdistysten puheenjohtajille, sihteereille ja hallituksen jäsenille.

**Koko vuoden 2024 toimintakalenteri** löytyy verkkosivujemme yhdistyksille-osion toimintasuunnitelma ja säännöt -kohdasta <https://sydan.fi/sydansuomi/saannot/>



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](mailto:etunimi.sukunimi@sydan.fi)

[www.sydan.fi/sydansuomi](http://www.sydan.fi/sydansuomi) | Facebook: [sydansuomenalue](#) | Instagram: [sydansuomen\\_alue](#)