

Sähke sydänelueelta

4/2024



Syyskesän terveiset sydänelueelta

Kesä on taittunut syksyyn. Syksyn toiminta meillä täällä sydänelueella että varmaan jo teilläkin sydänyhdistyksissä on pyörähtänyt käyntiin. Toipumisen tuen kurssitoiminta on käynnistynyt ja vertaistukihenkilöt tapasivat kesän jälkeen ensimmäistä kertaa verkossa viime viikolla yhdessä Keski-Suomen Sydänpiirin kanssa. Olohuone Sydänsairaalassa avaa ovensa ensi viikolla. Sydänelueella myös ensi vuoden toimintasuunnitelman suunnittelu ja erilaisten rahoitusten ja kumppanuuksien edistäminen on käynnissä.

Sydänturvallisuuden edistämishanke Kanta-Hämeessä on alkusuoralla. EU-maaseuturahaston rahoittama toiminta käynnistyi tällä viikolla sydäniskurikävelyillä Ypäjällä, Janakkalassa, Riihimäellä ja Lammilla. Anne käyttää tällä hetkellä pääosin työaikansa Kanta-Hämeen sydänturvallisuusasioihin.

Ullan mittava kierros sydänyhdistysten hallitusten vieraana on käännytynyt loppusuoralle. 26:n sydänyhdistyksen hallituksen tapaamisissa on käsitelty sydänyhdistyksen mallisääntöjä, Yhteinen sydäntyömme -käsikirjaa ja jäsenjärjestöavustusta sekä sydänyhdistyksestä nousseita aiheita. Jäljellä olevista kolmen sydänyhdistyksen kanssa on sovittu jo tapaamisajankohta, kolmen kanssa sovittu tapaamiskausi ja kahden sydänyhdistyksen kanssa tapaaminen on vielä sopimatta. Kierroksen jälkeen syksyn sydänyhdistysten vastuunkantajien verkkotapaamisessa keskustelemme yhdessä niistä kokemuksista, joita sääntöjen uudistus on tuonut sydänyhdistysten arkeen.

Sydänelueen syyskokous ke 9.10.2024

Sydän-Suomen alue ry:n sääntömääräinen syyskokousta vietämme ke 9.10.2024 Tampereella Sydänsairaalassa (kokoustila Valtimo) ja etäyhteyksin Seinäjoella Hotelli-Ravintola Almassa (Pollarin talo). Kokoukseen on mahdollista osallistua myös verkossa Teamsin välityksellä.

klo 16.00 Kokoustarjoilu

klo 17.00 Kokous alkaa

klo 18.30 Kokous päättyy ja lähtökahvit

Ilmoittautumis- ja erityisruokavaliotiedot kokoukseen 18.9.2024 mennessä (myös Teams-osallistujat) webropol-linkin kautta: **ILMOITTAUTUMISET KLIKKAAMALLA TÄSTÄ**. Ilmoittautumislinkki löytyy myös verkkosivujemme yhdistyksille-osiosta, josta löytyvät myös yhdistysten äänimäärät <https://sydan.fi/sydansuomi/varsinaiset-kokoukset/>. Lähetämme ilmoittautumisaajan päätyttyä viralliset kokousasiakirjat yhdistysten sähköpostitse kaikille ilmoittautuneille sekä yhdistysten puheenjohtajille.

Vaikuttamisen koulutukset

Lähde mukaan Sydänliiton järjestämiin vaikuttamisen koulutuksiin, joita järjestetään viisi eri teemaista syksyn ja talven aikana. Koulutuksien ajankohdat, sisällöt ja ilmoittautumishjeet <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/vaikuttamisen-koulutukset-ja-esitteiden-tilaaminen/> Tilaa samalla yhdistykseen myös vaikuttamisen esitettä vaikuttamistyön tueksi. Vaikuttamisen esite kuvaa Sydänliiton vaikuttamisen sisältöjä ja antaa perustelut vaikuttamistyöllemme.

Vertaistukihenkilön peruskoulutus verkossa

Löytyisikö teidän sydänyhdistyksestänne vertaistukihenkilötoiminnasta kiinnostuneita? Sydänliitto järjestää tänä vuonna vielä yhden vertaistukihenkilön peruskoulutuksen.

Koulutus toteutetaan kokonaan verkossa (Teams). Lisätietoa koulutuksesta löytyy täältä:

<https://sydan.fi/tapahtuma/vertaistukihenkil%C3%B6n-peruskoulutus-/82580>

Carita haastattelee kaikki koulutuksesta kiinnostuneet ensin ja sen jälkeen tehdään yhteinen päätös koulutukseen ilmoittautumisesta. Otathan yhteyttä Caritaan, mikäli sinulla on kysymyksiä koulutukseen liittyen tai haluat kertoa kiinnostuksesta toimia vertaistukihenkilönä.

Kohtaamme verkon välityksellä

Sydänyhdistysten puheenjohtajien iltakahvit Teamsin välityksellä jatkuvat nyt 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 pari päivää ennen tapaamista. Kahveilla on mukana Carita. Tapaamiset ovat klo 17-19.

Syksyn iltakahvien ajankohdat ovat 11.9. ja 13.11.2024.

Sydänyhdistysten vastuunkantajien verkkotapaamiseen Teamsin välityksellä kutsumme yhdistysten vastuunkantajia, aktiivitoimijoita kaksi kertaa 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 verkkosivujemme tapahtumakalenterista.

21.10. aiheena "Jäsenjärjestöavustus 2024 ja 2025"

9.12. aiheena "Ajatuksia uusista säännöistä yhdistyksen arjessa ja yhdistysten jäsenmaksuosuudet"

Pehmosydämet

Sydänkaupan yhdistyskaupasta on tilattavissa pehmosydämiä, joita voitte esimerkiksi myydä yhdistyksen varainhankintana erilaisissa tapahtumissa. Yhdistyskauppaan pääset mm. tästä linkistä: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/viestinta/tekstiilit-adressit-julkaisut-ja-muut-sydantuotteet/> Olemme tehneet myös tulostettavan (värillinen A4-kokoinen) jumppaohjeen pehmosydämen oheen annettavaksi. Tulostaminen on mahdollista esimerkiksi monissa kirjastoissa pientä korvausta vastaan. Jumppaohje on erillisenä liitteenä tämän sähkeen ohessa.

Huomioithan!

Sydänalueen syyskokouksen ilmoittautuminen 18.9.2024 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen löytyy sähkeen ensimmäiseltä sivulta tai sydänalueen verkkosivujen yhdistyksille-osiosta.

**Toivotamme sinulle hyvää alkanutta syyskesää ja mukavia hetkiä sydäntyön parissa!
t. Anne, Carita, Heidi, Tuula ja Ulla**



Anne Kettula
sydänturvallisuus/
Kanta-Häme
050 5405577

Carita Sinkkonen
vertaistoiminta
040 556 3320

Heidi Karjanlahti
kehittämistoiminta
040 587 5799

Tuula Vimpeli
toipumisen tuki
040 843 2876

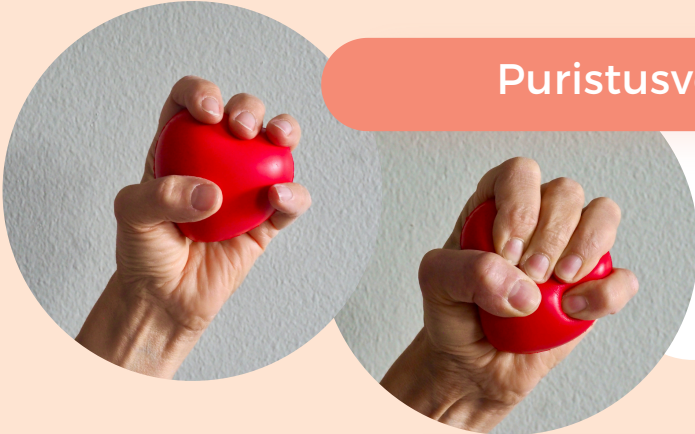
Ulla Harala
yhdistysten tuki
050 387 0420

Sähköpostimme ovat muotoa etunimi.sukunimi@sydan.fi

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

PUMPPAA SYDÄNTÄ

Puristusvoimaa käsiin



Purista rytmikkäästi sydäntä kädessäsi. Aloita sinulle sopivalla määrällä. Lisää määrää jaksamisesi edistyessä. Purista esim. 10 x oikea ja vasen. Ravistele käsiä ja toista sarja 1-3 x.

Voimaa rintalihaksiin

Aseta sydän käsiesi väliin rinnan kohdalle. Purista sydän kasaan 10 x. Palauta puristus jarruttaen. Ravistele käsiäsi. Toista 1-3 sarjaa.



Hallintaa syviin vatsalihaksiin



Istu tuolissa selkä suorana. Paina sydäntä suorilla kämmenillä pöytään kolmeen laskien. Tunnista vatsan jännitys kohti selkärankaa. Muista hengittää koko ajan. Palauta jännitys hitaasti jarruttaen. Liike on tehokas. Suorita aluksi vähemmän ja opi tunnistamaan työskentelevä syvä vatsalihas.

Ryhtiä yläselkään

Asetu seisomaan selkä seinää vasten, sydän toisen kämmenen pohjan ja seinän välissä, toinen käsi ilman sydäntä seinää vasten. Paina sydäntä seinään. Tunnista lapapuiden alueella tuntuva ryhtiä parantava jännitys. Palauta liike jarruttaen lähtöasentoon.

Nämä ryhtilihakset pyrkivät usein heikentymään. Muista hengittää liikkeen aikana.



Teethän liikkeit huolellisesti. Säännöllisesti tehtynä liikkeit ovat tehokkaita.

- Kätesi puristusvoima vahvistuu.
- Keskivartalosi syvät lihakset aktivoituvat ja ryhtisi kohoaa.
- Verenkiertosi vilkastuu ja sydämen pumppaustoiminta tehostuu.