

Sähke sydänelueelta

1/2025



Tarmolla käynnistyneeseen vuoteen

Jatkamme tänä vuonna yhdessä teidän kanssanne tärkeää sydäntyötä. Uudistamme joitakin teitä tukevia käytänteitä ja pyrimme siihen, että saatte tarvitsemanne tuen sydäntyön tekemiseen. Käymme tässä sähkeessä hieman tarkemmin läpi mitä sydänelue tarjoaa tulevana vuonna yhdistysten vastuunkantajille ja vapaaehtoisille.

Muistattehan, että Sydänliiton yhdistyspalvelun ajankohtaista-palstalla on tietoa mm. Sydänliiton tarjoamista koulutuksista, verkkoluennoista, Sydän-lehden aikataulusta, kevään jäsenhankinnan tukimateriaalista ja Sydänviikosta. Liitto lähettää ajankohtaiset nostot järjestötiedotteessa sähköpostitse joka kuukauden 20. päivä. Jos sinulle ei tule järjestötiedotetta, voit tilata sen [TÄÄLTÄ](#)

Sydänelueen aluepäivä ja kevätkokous 3.5.2025

Aluepäivää vietämme la 3.5.2025 Seinäjoella Hotelli-Ravintola Almassa klo 10-17 välisenä aikana. Aluepäivään osallistuvat Sydänliiton uusi puheenjohtaja Liisa-Maria Voipio-Pulkki ja pääsihteeri Marjaana Lahti-Koski. Joukkoomme liittyy myös Keski-Suomen Sydänpiirin väkeä. Päivän tarkoituksena on tulla tutuiksi toisillemme sekä osallistua Sydänliiton strategian työstöön.

Aluepäivän ohjelmaosuuteen on mahdollista osallistua paikan päällä. Iltapäivän kevätkokoukseen on myös etäosallistumismahdollisuus Teamsin välityksellä. Viestimme päivän tarkemmasta aikataulusta ja ilmoittautumisohjeista seuraavassa sähkeessä.

Sydänelueen vuoden 2025 varsinaisten kokousten ajankohdat sekä hallituksen kokousajankohdat voit tarkistaa myös verkkosivujemme [yhdistyksille osiosta](#)

Tukea vastuunkantajille ja toiminnan toteuttajille

Puheenjohtajien iltakaffeille kutsumme sydänyhdistysten puheenjohtajat. Tapaamme teamsin välityksellä kaksi kertaa keväällä (5.3. ja 7.5.) ja syksyllä (17.9 ja 3.12) klo 17-19. Iltakaffien tavoitteena on tarjota puheenjohtajille vertaistuellinen kohtaamis- ja verkostoitumispaikka. Keskustelun aiheet nousevat puheenjohtajilta, yhdistyksen hallintoon liittyvää koulutusta ei iltakaffilla ole. Lähetämme kutsun ja teams-linkin noin viikkoa ennen puheenjohtajan sähköpostiin. Kaffeilla mukana on Carita.

Ullan tukitorstai on varattu yhdistysten tuelle, jolloin on erityisen hyvä hetki olla Ullaan yhteyksissä eri tavoin erilaisissa yhdistystoiminnan asioissa. Ullan tavoittaa puhelimitse, sähköpostitse ja voitte esimerkiksi varata Ullalta teams-tapaamisen torstai-päivään. Hienosti muutamat yhdistykset ovatkin jo hyödyntäneet tätä torstaita.

Caritalta apua verkkoluentotilaisuuksien järjestämiseen. Haluaisiko yhdistyksesi toteuttaa verkkoluentotilaisuuden esimerkiksi kevätkokouksen yhteydessä tai erillisenä tilaisuutena? Sydänliitolla on tulossa kevään aikana useita uusia verkkoluentoja ([linkki tuleviin verkkoluentoihin](#)) ja tallenteena on kovasti tykättyjä luentosisältöjä. Jos yhdistyksesi ei ole aikaisemmin järjestänyt verkkoluentotilaisuuksia, Carita auttaa suunnittelussa, mainonnassa ja toteuttamisessa. Tarkoituksena on, että jokaisessa Caritan avustamassa tilaisuudessa olisi mukana myös vertaistukihenkilö kertomassa oman tarinansa. Otathan yhteyttä Caritaan!

Heidiltä apua vaalikävelyiden järjestämiseen. Haluaisiko yhdistyksesi toteuttaa keväällä vaalivaikuttamisen tekona vaalikävelyn. Sydänliiton vaalikävely on tapahtumakonsepti, jossa sydänyhdistysten aktiivit, kunta- ja aluevaaliehdokkaat sekä kaikki kuntalaiset tapaavat toisiaan. Se tarjoaa rennon ympäristön keskustella tärkeistä vaaliteemoista kävelylenkin lomassa. Lisätietoa [yhdistyspalvelusta](#). Otathan yhteyttä Heidiin!

Vertaistukitoiminnan tukeminen

Vertaistukitoiminnan tukeminen jatkuu STEAn rahoituksella. Saimme myönteisen avustusehdotuksen STEAlta, jonka myötä voimme jatkaa vaikuttavaa toimintaa vertaistukihenkilöiden ja heidän toiminnan tukemiseksi. Vertaistukihenkilöille suunnatut tapaamiset ja koulutukset löytyvät jatkossa helposti verkkosivujemme yläpalkista kohdasta [vertaistukihenkilöille](#). Olemme koonneet sivulle vuoden 2025 vertaistukihenkilöiden teamsit sekä Hei mitä kuuluu -tapaamiset. Tänä vuonna kohdennamme sairaalavertaisina toimiville vertaistukihenkilöillemme myös kaksi omaa teams-tapaamista. Vertaistukihenkilöille suunnatut Teamsit ja tapaamiset löytyvät myös verkkosivujen tapahtumakalenterista sekä jokaiselle vertaistukihenkilölle viikolla 5 sähköpostitse lähetettävästä kevään 2025 kalenterista.

Olisiko yhdistyksenne kiinnostunut kehittämään vertaistukiryhmätoimintaa? Vertaistukiryhmä on koulutetun vertaistukihenkilön ohjaama suljettu ryhmä sydänsairastuneille tai läheisille, joka kokoontuu neljä kertaa. Tarkoitus on tehdä tiivistä yhteistyötä terveydenhuollon kanssa. Jos vertaistukiryhmän toteuttaminen yhdistyksen toimintana kiinnostaa, olethan yhteyksissä Caritaan. Carita on tiiviisti mukana ryhmän toteuttamisen suunnittelussa, joten tukea on saatavissa.

Vertaistukihenkilön peruskoulutus

Vertaistukihenkilön peruskoulutuksen hybridimallilla siten, että koulutus itsessään tulee verkon välityksellä ja koulutukseen on mahdollista osallistua joko omalta kotikoneelta käsin tai osallistumalla yhteiseen koulutustilaisuuteen, jonka järjestämme Seinäjoella. Koulutuspäivät ovat 26.3. ja 2.4.2025. Otathan yhteyttä Caritaan, mikäli sinulla on kysymyksiä koulutukseen liittyen tai haluat kertoa kiinnostuksesta toimia vertaistukihenkilönä. Carita haastattelee kaikki koulutuksesta kiinnostuneet ensin ja sen jälkeen tehdään yhteinen päätös koulutukseen ilmoittautumisesta.

Toipumiseen tukea

Sydänliiton kurseja kevään aikana järjestetään alueellamme Ikaalisissa ja Kuortaneella. Kurssille voi kuitenkin hakeutua mihin päin Suomea tahansa. Kevään kurssit löytyvät Sydänliiton [kurssikalenterista](#). Kurseista kannattaa kertoa etenkin vastasairastuneille tai heille, joilla jo aiemmin todettuun sairauteen on tullut uusi tapahtuma tai toimenpide. Kurseista lisätietoa saa Tuulalta.

Huomioithan!

Yhdistyksen toimintatiedustelun vastausaikaa on ma 3.2. asti. Linkki toimintatiedusteluun löytyy [yhdistyspalvelusta](#)

Sydänviikkoa vietetään 18-25.5.2025. Teemapaketit sydänkaupasta tulee tilata viimeistään 28.2.2025. Lisätietoa Sydänviikosta löytyy [yhdistyspalvelusta](#)

Toivotamme sinulle hyvää alkuvuotta ja mukavia hetkiä sydäntyön parissa!

t. Anne, Carita, Heidi, Tuula ja Ulla



Anne Kettula
sydänturvallisuus/
Kanta-Häme
050 5405577

Carita Sinkkonen
vertaistoiminta,
yhdistysten tuki
040 556 3320

Heidi Karjanlahti
Vaikuttamis- ja
kehittämistoiminta
040 587 5799

Tuula Vimpeli
toipumisen tuki
040 843 2876

Ulla Harala
vastuunkantajien ja
yhdistysten tuki
050 387 0420

Sähköpostimme ovat muotoa etunimi.sukunimi@sydan.fi

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