

Sähke sydänaalueelta 1/2024

Innolla käynnistyneeseen vuoteen!

Jatkamme tänä vuonna sitä työtä, jota olemme kanssanne yhteisenä isona sydänaalueena 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 sähkeessä 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, ystävänpäivä 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 Sydänaalueen 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. Tapaamisen 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 sydänalueelta 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 sydänalueelta. Käsissänne oleva Sähke sydänalueelta ilmestyy tänä vuonna neljä kertaa. Sähke lähetetään Kiltaan merkityille yhdistysten luottamushenkilöille. Huomioitahan , että sähkeessä keskitymme pääasiassa vain omaa sydänaluettamme 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 Sydäneliiton 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](#)

Extrasähke sydänaalueelta 2/2024

Sydänaalueen aluepäivä ja kevätkokous 4.5.2024 Seinäjoella!

Aikaisemmin ilmoitetusta ajasta poiketen vietämme aluepäivää 4.5.2024!

Aikaisemmin ilmoitettu ajankohta oli 27.4.2024.

Aluepäivä on tarkoitettu sydänyhdistysten kokousedustajille ja vastuunkantajille. Kokoonnumme Hotelli-Ravintola Almaan (Ruukintie 6, 60100 Seinäjoki), ihan rautatieaseman naapuriin. Päivän ohjelmaan on mahdollista osallistua myös Teamsin välityksellä.

Aluepäivän teemana on yhteistyö kuntien ja hyvinvointialueen kanssa sekä sydänyhdistystoiminnan rahoitus-/varainhankintamahdollisuudet.

Päivän aikataulu:

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

Tarjoamme päivän maksutta sydänyhdistysten virallisille kokousedustajille ja aluehallituksen jäsenille. Ohessa on liitteenä v. 2024 yhdistysten äänimäärät. Laskutamme muiden osallistujien ruokailukuluista 25e/hlö jälkikäteen yhdistyksiltä. Yhdistykset vastaavat osallistujien matkakuluista.

Osallistujien ilmoittautumiset (myös Teams-osallistujat) 21.4.2024 mennessä oheisen linkin kautta:

<https://link.webropol-surveys.com/S/5728F5104A1C53ED>

Lähetämme osallistumislinkin Teams-osallistujille aluepäivää edeltävällä viikolla.

Nähdään Seinäjoella - tervetuloa!

Huomioithan!

Tapaamme Seinäjoella.

Ajankohta on **muuttunut 27.4. --> 4.5.**

Ilmoittautumiset 21.4.2024 mennessä.



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](#)

Sähke sydänelueelta 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 Sydänsairaalaissa. 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. Kirjaatthän 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 suunnitelmiasi 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 sydänyhdistykseen.

Haimme rahoitusta myös sydänterveiden 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 sydänelueella 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 Sydänelueen 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-osallistajat) 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 osallistumisl linkki 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 digitaitoihin, 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

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

Kesäsähke sydänaalueelta

Kiitos teille kaikille sydänyhdistysten vastuunkantajille ja toiminnassa mukana oleville innostavasta ja aktiivisesta keväästä! Juhannuksen lähestyessä laskeudumme sydänaalueella kesänviettoon lomasta nauttien. Aikaisemmin sopimamme kesän ajan työt hoituvat sovitusti myös lomakauden aikana. Olemme kaikki työn äärellä jälleen 12.8.2024.

Bongaa ja ilmianna sopiva vertaistukihenkilö

Onko mielessäsi sopivaa tyyppiä vertaistukihenkilöksi tai bongasitko mukavan tyyppin esim. yhdistyksen kesäretkellä? Ilmianna hänet 12.8. alkaen Caritalle. Syksyn vertaistukihenkilöiden peruskoulutus toteutetaan ensimmäistä kertaa hybridinä. Koulutuspäivät 4.9 ja 12.9 klo 10-16. Koulutukseen on mahdollista osallistua Tampereella olohuoneessamme tai omalta kotikoneelta käsin. Lisätietoa koulutuksesta: <https://sydan.fi/tapahtuma/vertaistukihenkil%C3%B6n-peruskoulutus-/82579>. Koulutus on osallistujalle maksuton ja Sydän-Suomen alue vastaa osallistujan mahdollisista matkakustannuksista. Meillä on haussa erityisesti sairaalavertaistoiminnasta kiinnostuneet uudet vertaistukihenkilöt.

Sydänliiton kurssit syksyllä 2024

Järjestämme syksyn aikana neljä Sydänliiton kurssia sydänsairastuneille. Osalle kursseista voi osallistua myös sairastuneen läheinen. Syyskuussa Kuortaneella järjestettävien kahden kurssin hakuajat päättyvät 11.8. Toisen kurssin teemana on liikkuminen ja toinen kurssi on sepelvaltimotautia sairastaville työikäisille (alle 68v.) tarkoitettu, johon voi osallistua myös läheinen. Voitte kertoa kursseistamme ja mahdollisuudesta hakea kursseille kesäretkien yhteydessä. Lisätietoa kursseista sydan.fi/apua-ja-tukea/kurssikalenteri

Toivotamme teille kaikille lämmintä, rentouttavaa kesää ja lepoaikaa!

“Pään painan ruohikolle ja oion jalkojain.
En jaksa pohdiskella, mä tahdon olla vain.
Sen viisaammat voi tehdä,
mä päivän kultaan jään.
Mä tunnen kaikki tuoksut ja
luonnon loiston nään.”
– Tove Jansson –



Ollaan yhteyksissä taas 12.8. alkaen, jolloin olemme lomamme jälkeen jälleen sähköpostin ja puhelimen tavoitettavissa.

Anne Kettula
sydänturvallisuus
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](#)

Sähke sydänaalueelta

4/2024



Syyskesän terveiset sydänaalueelta

Kesä on tahtunut syksyyn. Syksyn toiminta meillä täällä sydänaalueella 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. Sydänaalueella 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 kääntynyt 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 tapaamiskuukausi 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.

Sydänaalueen 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: [KLIKKAA TÄSTÄ ILMOITTAUTUMISEEN](#) . 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 ilmoittautumisohjeet <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/vaikuttamisen-koulutukset-ja-esitteen-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 jäsenmaksusuudet”

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](https://www.facebook.com/sydansuomenalue) | Instagram: [sydansuomen_alue](https://www.instagram.com/sydansuomen_alue)

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.

Muistatthan, 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](#)

Sähke sydänaalueelta

2/2025



Kevät taasen keikkuen tulevi

Kevät on käynnistynyt kohinalla ja kellotkin on jo kesäajassa. Tässä kohtaa kevättä monella sydänyhdistyksellä on suunnittelussa Sydänviikko. Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -teemaista Sydänviikkoa vietetään 18-25.5. ja sitä on kiva toteuttaa keväisessä säässä ulkoillen ja liikkuen. Lisätietoa Sydänviikosta: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/sydanviikko-2025/>. Mukava, jos kirjaatte suunnittelemanne tapahtumat hyvissä ajoin Kiltan tapahtumiin, jotta tapahtumanne löytyvät myös kampanjasivuilta ja mahdollisimman moni löytää viikolla toimintanne pariin.

Vaalit ovat myös ihan nurkan takana. Sydänliiton tavoitteet kunta- ja aluevaaleissa sekä ratkaisumme ja toimintamallimme löytyvät <https://sydan.fi/sydanliitto/vaikuttaminen/>. Voitte hyödyntää niitä tavatessanne ehdokkaita virallisissa tai epävirallisissa yhteyksissä vaikkapa makkarateltalla. Olemme tehneet myös vaalivaikuttamisen mielipidekirjoitussarjaa alueemme maakuntalehtiin. Kaikki lehdet ovat julkaisseet ainakin osan kirjoituksista. Kirjoitukset ovat myös sydänyhdistysten vapaasti käytettävissä esimerkiksi paikallislehdissä hyödynnettäväksi. Kirjoitukset löytyvät <https://sydan.fi/sydansuomi/tietoa/uutiset/>.

Sydänaalueen aluepäivä ja kevätkokous 3.5.2025

Aluepäivää vietämme Seinäjoella Hotelli-Ravintola Almassa. 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.

9.30-11 Brunssi ravintolasalissa

11-12 "Keitä me olemme ja mistä tulemme" esittelyt maakunnittain

12-13.30 Sydäntyön tulevaisuus - Marjaana Lahti-Koski, Liisa-Maria Voipio-Pulkki

13.30-15 Lounas ravintolasalissa

15-16.30 Sydän-Suomen alue ry:n kevätkokous (kokousta Simuna)

Kevätkokoukseen on etäosallistumismahdollisuus Teamsin välityksellä. Ilmoittautumis- ja erityisruokavaliotiedot aluepäivään ja kevätkokoukseen **17.4.2025 mennessä** (myös Teams-osallistujat) oheisen verkkolomakkeen kautta: **TÄSTÄ** Ilmoittautumislinkki löytyy myös verkkosivujemme yhdistyksille-osiosta, josta löytyvät myös yhdistysten äänimäärät

<https://sydan.fi/sydansuomi/varsinaiset-kokoukset/>. Lähetämme ilmoittautumisajan päätyttyä viralliset kokousasiakirjat sähköpostitse kaikille ilmoittautuneille sekä yhdistysten puheenjohtajille.

Jäsenjärjestöavustus on haettavissa

Tuemme teitä jäsenjärjestöavustuksella. Jäsenjärjestöavustuksen ohjeistus on päivitetty verkkosivuillemme <https://sydan.fi/sydansuomi/jasenjarjestoavustus/> ja Ulla on lähettänyt kaikille puheenjohtajille sähköpostia jäsenjärjestöavustuksen hakemisesta. Huomioitavaa on, että avustusta tulee hakea 30.4.2025 mennessä ja avustus tulee käyttää elokuun loppuun mennessä. Tämä on tärkeää, koska haemme uutta avustusta syyskuussa ja vain käyttämällä vanha avustus siihen mennessä, meillä on mahdollisuus saada uusi avustus haetun kaltaisena.

Kutsu osallistua kyselyyn

Sydämen läppätoimenpiteen tai -leikkauksen läpikäynyt - voit vaikuttaa laadukkaan potilasohjauksen ohjeistukseen osallistumalla kyselyyn. Kyselyn on toteuttanut Eeva-Liisa Jantunen, joka toimii sairaanhoitajana Seinäjoen keskussairaalan sydänosastolla. Hän opiskelee ylempää korkeakoulututkintoa Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa. Kyselyyn pääset vastaamaan verkkosivujemme uutisesta <https://sydan.fi/sydansuomi/uutinen/sydamen-lappatoimenpiteen-tai-leikkauksen-lapikaynyt-vaikuta-laadukkaan-potilasohjauksen-ohjeistukseen/>. Eeva-Liisa toivoo vastauksia 15.4. mennessä.

Tukea vastuunkantajille ja toiminnan toteuttajille

Puheenjohtajien iltakaffit seuraavan kerran 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.

Koulutusta tarjolla

Koulutusta viestintään. Toimintatiedustelun mukaan usea sydänyhdistys toivoo koulutusta Kilta- ja verkkosivuasioihin. Sydänliitto järjestää tämän vuoden aikana useamman näihin teemoihin liittyvän koulutuksen teamsin välityksellä. Löydät koulutukset <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/vuoden-2025-koulutukset-yhdistyksille/>. Kiltan käytöstä on tehty myös mainioita ohjevideoita, jotka löytyvät kootusti <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/kilta/ohjeita-kilta-jarjestelman-kayttamiseen/>

Sydänturvan sydäniskurikampanja

Sydänturva ja Suomen Sydänliitto tekevät yhteistyötä juhlistaakseen Sydänliiton 70-vuotisjuhlavuotta. Sydänturva lahjoittaa jokaisesta verkkokaupan kautta vuoden 2025 aikana myydystä sydäniskurista 70e defi.fi-palvelulle ja lisäksi tarjoaa ostajalle 30 min ilmaisen käyttökoulutuksen. Sydänturva on lisäksi lahjoittanut sydänliiton toimijoille seitsemän harjoitussydäniskuria, joista me saimme yhden Kanta-Hämeessä käytettäväksi. Lisätietoa löydät <https://sydanturva.fi/artikkelit/pelastetaan-yhdessa-elama-kohti-entista-parempaa-sydanturvallisuutta/>

Huomioithan!

Sydäna alueen aluepäivään ja kevätkokoukseen ilmoittautumiset 17.4.2025 mennessä.

Jäsenjärjestöavustuksen haku 30.4.2025 mennessä.

Keväisin terveisin!

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](#)

Extra-sähke sydänaalueelta

Tässä extra-sähkeessä tiedotamme Sydän-Suomen alueen aluepäivä- ja kevätkokousasioista sekä muutamista muista ajankohtaisista asioista.

Aluepäiväämme 3.5.2025 kokoontui lähes 80 osallistujaa Sydän-Suomen alueelta ja Keski-Suomen Sydänpiiristä. Aluepäivän tavoitteena oli esitellä Sydänliiton pääsihteerille Marjaana Lahti-Koskelle ja uudelle puheenjohtajalle Liisa-Maria Voipio-Pulkille muutamia esimerkkejä Etelä-Pohjanmaasta, Kanta-Hämeestä, Pirkanmaasta ja Keski-Suomea sekä pohtia yhdessä heidän kanssaan yhteisen Sydänliittomme tulevaisuutta. Liisa-Maria kertoi ajatuksia Sydänliiton strategian päivittämisestä ja Marjaana osallisti meitä pienryhmätyöskentelyn avulla Sydänliiton strategiaprosessiin. Saimme pohtia mikä erottaa meidät muista toimijoista ja mistä toivomme, että meidät tunnetaan.

Aluepäivän päätteeksi **kevätkokoukseen osallistui 26 yhdistystämme**. Toiminnanjohtaja-Ulla esitteli kokoukselle vuoden 2024 vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen. Kokous päätti vahvistaa tilinpäätöksen ja myöntää vastuuvapauden hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Kokous vahvisti hallituksen esityksen **sydänaalueen jäsenmaksuosuudesta vuodelle 2026, joka on vuoden 2025 kaltainen eli seitsemän euroa jäseneltä**. Sydänliitto päättää omasta jäsenmaksuosuudestaan seuraavalle vuodelle ensi viikolla. Tämän jälkeen teillä yhdistyksillä on tiedossa henkilöjäsenen jäsenmaksusta sekä liiton että alueen osuus ja voitte päättää syyskokouksissanne oman jäsenmaksuosuutenne, joka määrittää henkilöjäsenen kokonaisjäsenmaksun.

Kokouksessa esiteltiin hallituksen ja henkilöstön esitys **vuoden 2026 painopisteiksi**. Tämän esityksen pohjalta hallitus ja henkilöstö jatkavat tarkemman toimintasuunnitelman ja talousarvion tekemistä vuodelle 2026. Painopisteemme voidaan kuvata kolmen pääotsikon alle: Kehittyvä sydänliitto, sydänsairastuneen ja läheisen tuki sekä sydänturvallinen arki.

Kokouksessa todettiin myös, että syyskokouksen 2024 päätöksen mukaisesti **olemme käynnistäneet tänä keväänä neuvottelut Keski-Suomen Sydänpiirin kanssa** yhä syvemmistä yhteistyömuodoista tai rakenteellisesta yhdistymisestä. Neuvottelut ovat alkumetreillä. Tähän mennessä on pidetty yksi neuvottelu, jossa on vertailtu keskenään toimijoiden taloutta. Seuraava neuvottelu sisältää toiminnan painopisteiden vertailua. Syyskokouksessamme esitellään neuvottelujen sen hetkinen tilanne ja hallituksen esitys neuvotteluissa etenemisestä.

Kiitos kaikille osallistumisesta aluepäivään ja kevätkokoukseen. Aluepäivän ja kevätkokouksen **materiaaleihin pääset tutustumaan verkkosivujemme yhdistyksille -osion materiaalipankissa** <https://sydan.fi/sydansuomi/materiaalipankki/>.

Yhdistyksille-osiosta löytyy myös sydänaalueen hallituksen kokousten jälkeen lyhyt yhteenveto hallituksen käsittelemistä asioista ja keskeisistä päätöksistä <https://sydan.fi/sydansuomi/hallitus>.

Kiitos myös kaikille jäsenjärjestöhakemuksien jättäneille. Hakemuksia tuli määräraikaan mennessä peräti 25 yhdistykseltä. Kaikki ovatkin saaneet jo Ullalta vastauksen ja allekirjoitetun tuensiirtosopimuksen. Toivomme mukavia hetkiä toteuttaessanne jäsenjärjestöavustuksella toteutettua toimintaa!

Lopuksi vielä **sydänturvallisuuden edistämisestä kiinnostuneille tiedoksi**, että Anne julkaisee jatkossa kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän Sydänturvallisuuden uutiset – uutiskirjeen, joka lähetetään sähköpostitse sydänyhdistysten sydänturvallisuusvastaaville. Uutiskirje on kaikkien luettavissa verkkosivuillamme toimintaa-osiolla <https://sydan.fi/sydansuomi/sydanturvallisuusuutiset/> Uutiskirje ilmestyy toukokuussa ja syyskuussa.

**Kaunista kevään aikaa ja mukavaa tulevaa Sydänviikkoa toivotellen,
Anne, Carita, Heidi, Tuula ja Ulla**

Anne Kettula
sydänturvallisuus
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](https://www.facebook.com/sydansuomenalue) | Instagram: [sydansuomen_alue](https://www.instagram.com/sydansuomen_alue)

Sähke sydänelueelta

4/2025



Kesän jälkeen kohti syksyn sykettä

Kesän vapaat on nyt vietetty, ja toiminta meillä Sydänelueella on päässyt jälleen täyteen vauhtiin. Viime viikolla vietimme henkilöstön kanssa kaksi antoisaa kehittämispäivää Ähtärissä, ja tällä viikolla osallistumme Sydänliiton järjestöpäiville, jossa aiheena on Sydänliiton uuden strategian työstäminen. Myös ensi vuoden toiminnan suunnittelu on jo hyvässä vauhdissa.

Syyskuussa onkin jo kovasti tohinaa. Silloin starttaavat koordinoimamme Sydänliiton kurssit, joille syksyn aikana osallistuu noin 60-70 kurssilaista saamaan tietoa ja tukea arkeen sydänsairauden kanssa. Sydänliiton olohuone Tays Sydänsairaalaossa avaa ovensa kesäkauden jälkeen 3.9. Olohuone tarjoaa keskiviikkoisin klo 10-14 kohtaamispaikan tuen tarvitsijoille. Vertaistukihenkilöiden syyskausi käynnistyy täydennyskoulutuksella, ja syyskuu on samalla vertaistuen kampanjakuukausi. Tällöin nostamme vertaistukea esiin aktiivisesti somessa, pop up -tilaisuuksissa sekä tarjoamme alueemme apteekeille mahdollisuuden osallistua kampanjaan.

Kanta-Hämeessä sydänturvallisuuden edistämishanke etenee hienosti. EU:n maaseuturahaston tukemana alueelle on jo sijoitettu 12 uutta sydäniskuria lämpökaappeineen, ja syksyn aikana määrä kasvaa vielä 19 laitteella. Jokaisella sijoituspaikalla järjestetään sydänturvallisuustilaisuus, jossa alueen asukkaat voivat tutustua sydäniskuriin ja harjoitella elvytystaitoja. Kiitos Kanta-Hämeen yhdistyksille mukanaolostanne näissä tilaisuuksissa! Anne keskittyy tällä hetkellä pääosin tämän tärkeän hankkeen edistämiseen.

Tänä vuonna saamme ilolla juhlistaa sydäntyötä ja yhdistystemme aktiivisia toimijoita – useat alueemme sydänyhdistykset viettävät pyöreitä vuosia. Jo vietetyt juhlat ovat olleet lämminhenkisiä ja juuri yhdistystensä näköisiä. Syksyn mittaan juhlia on tulossa vielä useita – niissä yhteisöllisyys ja sydämellisyys näkyvät ja tuntuvat!

Sydänelueen syyskokous ke 22.10.2025

Sydän-Suomen alue ry:n sääntömääräistä syyskokousta vietämme ke 22.10.2025 Tampereella Sydänsairaalaossa (kokoustila Valtimo) ja etäyhteyksin Seinäjoella Hotelli-Ravintola Almassa (Pollarin talo). Kokoukseen on mahdollista osallistua myös verkossa Teamsin välityksellä.

klo 17.00 Kokoustarjoilu

klo 18.00 Kokous alkaa

klo 19.30 Kokous päättyy

Ilmoittautumis- ja erityisruokavaliotiedot kokoukseen 10.10.2025 mennessä (myös Teams-osallistujat) webropol-linkin kautta: [KLIKKAA TÄSTÄ ILMOITTAUTUMISEEN](#). Ilmoittautumislinkki löytyy myös verkkosivujemme yhdistyksille-osiosta, josta löytyvät myös yhdistysten äänimäärät <https://sydan.fi/sydansuomi/varsinaiset-kokoukset/>. Lähetämme ilmoittautumisaajan päätyttyä viralliset kokousasiakirjat sähköpostitse kaikille ilmoittautuneille sekä yhdistysten puheenjohtajille.

Kohtaamme verkon välityksellä

Sydänyhdistysten puheenjohtajien iltakahvit Teamsin välityksellä jatkuvat nyt 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 olettekin jo hyödyntäneet tätä torstaita.

Sydänturvallisuus

Etelä-Pohjanmaan sydänyhdistysten sydänturvallisuusvastaavien yhteistapaaminen pidetään ke 3.9. klo 12-16 Seinäjoella Järjestötalolla (Ruukintie 1, 3. kerros, kokoustila Pelto). Tilaisuudessa saamme ajankohtaista tietoa Etelä-Pohjanmaan kuntien sydänturvallisuuden nykytilanteesta. Lisäksi keskustelemme yhdessä sydänyhdistysten paikallisista toimenpiteistä ja ideoista sydänturvallisuuden edistämiseksi. Päivän aikana harjoittelemme käytännössä opastukseen liittyviä asioita – erityisesti paineluelvytystä. Sydänyhdistykset, joilla on omia elvytysnukkeja ja harjoitussydäniskureita, voivat tuoda ne mukanaan. Samalla pääsemme tutustumaan erilaisiin harjoitussydäniskureihin ja jakamaan kokemuksia. Lämpimästi tervetuloa mukaan sekä uudet opastustoiminnasta kiinnostuneet että jo aiemmin mukana olleet opastajat! Kahvitarjoilu. Ilmoittauduthan Annelle pe 22.8. klo 16 mennessä (yhteystiedot alla).

Nostot Sydänliiton ajankohtaisista

Sydänliiton ajankohtaista osioon <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ajankohtaista/> kerätään ajankohtaisia asioita järjestömmme toiminnasta. Voit tilata sieltä myös järjestötiedotteen, joka lähetetään joka kuun 20. päivä.

- **Suomen Sydänliitto juhlistaa 70-vuotista taivaltaan juhlaseminaarilla 3.10.2025.** Tilaisuus striimataan ja yhdistykset voivat halutessaan järjestää katselutilaisuuden. Lisätietoa <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/liitto-tukee-70-vuotisjuhlaseminaarin-katselutilaisuuksien-jarjestamista/>
- **Sydänliitto järjestää koulutuksia yhdistysten aktiiveille** syksyn aikana jäsenhankinnasta, Kilta-järjestelmään tietojen päivittämisestä, kotisivujen käytöstä ja päivittämisestä. Lisäksi uusien jäsenten webinaariin kutsutaan suoraan sähköpostilla. Lisätietoa koulutuksista: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/vuoden-2025-koulutukset-yhdistyksille/>

Muistilista:

Sydäna alueen syyskokouksen ilmoittautuminen 10.10.2025 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen löytyy sähkösen ensimmäiseltä sivulta tai sydäna alueen verkkosivujen yhdistyksille-osiosta.

Toivotamme sinulle hyvää alkanutta syyskesää ja mukavia hetkiä sydäntyön parissa! Ollaan yhteyksissä!
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](https://www.facebook.com/sydansuomenalue) | Instagram: [sydansuomen_alue](https://www.instagram.com/sydansuomen_alue)

Extrasähke sydänaalueelta 5/2025

Syyskokousterveisiä sydänaalueelta! Sydän-Suomen alue ry:n syyskokousta vietettiin ke 22.10.2025. Olipa mukava nähdä taasen isolla joukolla sekä Tampereella Sydänsairaalla että Seinäjoella Almassa Pollarin talolla. Osa osallistujista osallistui Teamsin kautta. Kokousjoukko oli kattava, kun paikalla oli edustajat 28 yhdistyksestä! Meistä työntekijöistä paikalla oli Ulla, Carita ja Heidi. Anne ja Tuula olivat työntouhussa - Anne Janakkalassa sydänturvallisuustilaisuudessa ja Tuula valmistautumassa Sydänliiton kurssille.

Kokouksessa tehtiin henkilövalintoja erovuoroisten tilalle. Pääset tutustumaan henkilövalintoihin syyskokouksesta julkaistusta uutisesta verkkosivuiltamme:

<https://sydan.fi/sydansuomi/uutinen/sydan-suomen-alueen-hallitukseen-valittiin-viisi-uutta-jasenta/>
 Lämmin kiitos kaikille hallituksesta poisjääville luottamushenkilöille sydänten hyväksi tehdystä työstä ja onnea uusille valituille tärkeässä tehtävässä!

Syyskokouksessa vahvistettiin myös sydänaalueen toimintasuunnitelma sekä tulo- ja menoarvio vuodelle 2026. Sydänaalueen toiminta jatkuu samoilla painopistealueilla kuin tänäkin vuonna. Pyrimme siis jatkossakin varmistamaan että saatte yhdistyksissä tarvittavaa tukea yhdistyshallinnon toteuttamiseen, toiminnan kehittämiseen ja rakenteiden uudistamiseen. Annamme tarpeen mukaan myös yksilöllistä apua ja tukea myös yhdistyksen haastavissa tilanteissa. Teemme ensi vuonna aktiivisesti myös sydänaalueen oman toiminnan kehittämistä ja käymme aktiivista keskustelua myös mahdollisista uusista rakenteista tai vahvemmista yhteistyön muodoista. Kehittämistoimintaa ohjurina on, että myös jatkossa haluamme mahdollistaa yhdistysten tuen ja sydänaalueen elinvoimaisuuden.

Jatkamme tavoitteellisen vertaistuen mahdollistamista sydänsairastuneille ja läheisille sekä tuemme arvokasta ja vaativaa vapaaehtoistyötä tekeviä vertaistukihenkilöitä. Kuntoutumisen ja toipumisen tuen edistämiseksi toteutamme ja kehitämme Sydänliiton kursseja sekä Pirkanmaalla sopeutumisvalmennuskursseja. Teemme myös aktiivisesti työtä sydänsairastuneiden hoitopolkujen vahvistamiseksi alueellamme. Toimintamme sydänturvallisuuden edistämiseksi keskittyy ensi vuonna vielä vahvasti Kanta-Hämeen maakunnan alueelle. Tarkoitus on hakea rahoitusta sydänturvallisuusteemaan Pirkanmaalla ja toivomme sen varmistavan sydänturvallisuuden kehittämistoiminnan koordinoinnin Pirkanmaalla v. 2026 jälkeen.

Pääset tutustumaan tarkemmin toimintasuunnitelmaan tulo- ja menoarvioineen materiaalipankista: <https://sydan.fi/sydansuomi/materiaalipankki/>

Ensi vuoden kevään aluepäivän ja syksyn puheenjohtajapäivien, hallituksen kokousten ajankohdat löydät loppuvuoden aikana, kun ajankohdat varmistuvat verkkosivujemme yhdistyksille osiosta: <https://sydan.fi/sydansuomi/yhdistyksille/>

Huomioithan!

Yhdistyksen jäsenmaksuosuuden ilmoittaminen 4.12.2025 mennessä liittoon Annalle

anna.autio@sydanliitto.fi. Yhdistys päättää omasta jäsenmaksuosuudestaan. Henkilöjäsenen jäsenmaksun suuruus määräytyy liiton (vars. jäsen 9e, perhe-/toissij. jäsen 3e), sydänaalueen (7e) ja yhdistyksen jäsenmaksuosuuksien summasta.

Sydänliiton v. 2026 yhdistyksille tarkoitetut koulutukset löytyvät:

<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/sydanliiton-koulutukset-yhdistystoiminnan-tueksi-2026/> Koulutuksia on mm. Kiltan ja verkkosivujen päivittämiseen sekä jäsenhankintaan ja viestintään liittyvistä teemoista.

Sydänliitto toteuttaa verkkoluentoja myös vuonna 2026. Yhdistyksen on mahdollista toteuttaa verkkoluennon katselutilaisuus ja näin saada helposti laadukas sisältö tilaisuuteen. Luentotilaisuuteen voi yhdistää esim. vertaistukihenkilön kommenttipuheenvuoron ja mahdollisuuden kysymyksille. Saat tarvittaessa apua ideointiin Caritalta. Verkkoluentotilaisuuksien päivämäärät löydät: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/sydanliiton-verkkoluennot-2026/>

MUKAVAA SYKSYN JATKOA! t. Anne, Carita, Heidi, Tuula ja Ulla

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](https://www.facebook.com/sydansuomenalue) | Instagram: [sydansuomen_alue](https://www.instagram.com/sydansuomen_alue)