

Järjestäjä	Toiminnan nimi	Tiivistelmä toimintamuodosta	Palkinto	Perustelut
<b>Kauhavan Seudun Sydänyhdistys Ry</b>	Sydäniskuri ja elvytysvalmennus	POP-pankin avustuksella ostettiin sydäniskuri kylätalolle, jossa järjestettiin 2 tuntia kestävä elvytysvalmennus kauhavalaisille. Koronan vuoksi tilaisuuksia oli nyt vain yksi, osallistujamäärä 20. Koulutus oli erittäin tärkeä jokaiselle. Osallistujat saivat uudet toimintatavat elvytykseen ja iskurin käyttöön. Suomessa on paljon vanhoja ihmisiä, joten valmiuksia sairastuneen auttamiseen tarvitaan. Sydäntyö sai näkyvyyttä aukeman jutulla paikallislehdissä ja aluelehdessä. Yhdistys suosittelee sydänyhdistyksillä kyseistä koulutusta vuosittain, esim. yhteistyössä SPR:n kanssa.	<b>Kipinä</b>	Toimintaidea osuu voimavarojen vahvistaminen hakukriteerin alle. Yhdistys haki avustusta ja sen avulla saatiin hankittua sydäniskuri ja järjestettiin laitteen käyttöön liittyvä valmennus.
<b>Helsingin Sydänyhdistys Ry</b>	Sydänystävällinen kuntoliikunta tallenteina	Sydänyhdistyksen kuntouttavat liikuntaryhmät jäivät Koronan takia tauolle ja huoli ryhmäläisten terveyden ylläpitämisestä ja kehittämisestä oli suuri. Toteutettiin kolme toisiaan tukevaa youtube -jumppaa tutun ohjaajan vetämänä kotona toteutettavaksi. Ohjaaja oli yhteydessä henk.koht. kaikkiin kuntoutujiin ja lähetti linkit jumppiin. Linkit jaettiin laajemmin käyttöön myös omien ryhmien ulkopuolelle. Osallistujia on ollut valtavasti. Yhdistys sai kymmeniä uusia jäseniä ja näkyvyyttä läpi Suomen. Toiminnasta oli juttu 3/2021 SoVeLi-lehdessä. Toiminnalla on tuettu esimerkillisesti sydän- ja verenkiertoelinsairaiden terveyden ylläpitoa Koronan aikana.	<b>Kipinä</b>	Toimintaidea on hyvä esimerkki nopeasta reagoinnista poikkeusaikana muuttamalla toimintaa virtuaalisesti toteutettavaksi. Toiminnan kautta tavoitettiin valtava määrä ihmisiä. Yhdistys sai näkyvyyttä (Soveli-lehti) ja uusia jäseniä yhdistykseen.
<b>Härkätien Sydänyhdistys Ry</b>	Tiedottaminen ja toiminta digitaalisesti	Yhdistys muutti perinteiset liikuntakerhot etäkerhoiksi kokoamalla kolmessa kunnassa toimivat kerhot yhteen. Toiminnasta tiedotettiin ripeästi perinteisellä jäsenkirjeellä postitse ja tekstiviestillä useamman kerran. Yhdistys hyödynsi myös Killan kautta lähetettäviä sähköpostiviestejä. Viikoittain toimivat kolme etäkerhoa (kevällä 7 ja syksyllä 9 viikon aikana) sekä yhdistyksen hallitus kokoontuivat Skype'n avulla. Yhdistyksen kevät- ja syyskokoukset pidettiin etäkokouksina Teamsin avulla. Etänä tapahtuvaan toimintaan on osallistunut noin 15 % jäsenmäärästä. Etätoimintaan siirtymisestä saimme myös jutun Sydän-lehteen 3/2020.	<b>Kipinä</b>	Toiminnan ja tiedottamisen nopea siirtäminen digitaaliseksi osoittaa joustavaa ja nopeaa reagointikykyä poikkeustilanteeseen. Jäsenten tuki ja ohjaus etäyhteyksivälineisiin mahdollisti osallistumisen ryhmiin ja etäkokouksiin.
<b>Ähtärinjärven Sydänyhdistys Ry</b>	Pienkeräys sydäniskureiden hankintaan	Yhdistys järjesti pienkeräyksen lahjoitusvarojen saamiseksi iskureiden hankintaan. Kampanja käynnistyi elokuussa Ähtärin Ylävedet -toritapatumassa ja haastettiin yksityishenkilöitä, yhdistyksiä ja yrityksiä lahjoittamaan. Lahjoitusvaroin hankittiin seitsemän sydäniskuria: yksi Lehtimäelle, kolme Soiniin ja Ähtäriin. Kokoon saatiin 9800 euroa (á 1400). Soinin sydänkerhon vetäjä toimi erittäin aktiivisesti ja hyödynsi verkostoaan varojen keräämisessä. Vapaaehtoinen talkootyö korostui yhdistyksessä ja tulosten (=lahjoitusten) myötä "yhteen hiileen puhaltaminen" tuli "sydämen asiaksi"!	<b>Kipinä</b>	Yhdistyksen pienkeräyksen avulla saatiin merkittävä summa(9800 €) seitsemän sydäniskurin hankintaan. Vapaaehtoinen talkootyö ja yhteen hiileen puhaltaminen lahjoitusten keräämisessä tuli "sydämen asiaksi"!
<b>Helsingin Sydänkuntoutus ry</b>	Virtuaaliset liikuntavideot	Liikuntatilojen sulkeuduttua liikuntatuntien ohjaajat valmistasivat nopealla aikataululla heti seuraavasta viikosta alkaen 12 erilaista Youtube-videota, jotka lähetettiin sähköpostin välityksellä kaikkien niiden jumppaajien käyttöön, joiden sähköpostiosoite tiedettiin. Uudenlainen toteutus vaati ohjaajilta uuden oppimista ja rohkeaa tarttumista asioihin sekä huolenpitoa omista asiakkaista. Toiminnan vaikutus näkyy nyt toteutettavan etäliikunnan osallistujamäärän kasvuna ja osallistujien tyytyväisyytenä (ks. ed. kohta) Sydäntyön näkyvyys verkossa lisääntyi ja pystyttiin pandemiarajoituksista huolimatta säilyttämään kontaktit jäsenistöön.	<b>Kipinä</b>	Nopea reagointi poikkeusaikana vei liikuntaryhmiä virtuaaliseksi Youtube-videoiden muodossa. Uuden opettelu ja rohkea tarttuminen uusiin välineisiin vaikutti myönteisesti etäliikunnan osallistujamääriin. Näkyvyys verkossa lisääntyi!

Järjestäjä	Toiminnan nimi	Tiivistelmä toimintamuodosta	Palkinto	Perustelut
<b>Lohjan Sydän ry</b>	Ohjattua kotiliikuntaa virtuaalisesti	Jäsenpalautteen, liikuntavastaavan huolen kotiin jumittuneista iäkkäistä ja syksyn Covid-19 toisen aallon vuoksi yhdistys pilotoi ohjattua kotiliikuntaa virtuaalisesti. Toteutusympäristöksi valittiin Teams, jolla oli helpoin tavoittaa kotona olevat ikäihmiset. Teams-kokouksiin liittymisessä avustivat Lohjan Digisenioreiden vapaaehtoiset. Sisällöksi valittiin Asahi, sen helppouden ja sen soveltavuuden vuoksi. Ohjattua liikuntamateriaalia tilattiin Mandaramilta, paikalliselta toimijalta. Ryhmä oli kaikille avoin ja tavoitti myös yhdistyksen ulkopuolisia ikäihmisiä.	<b>Kipinä</b>	Huoli kotiin jääneistä ikäihmisistä sai aikaan virtuaalisen kotiliikuntaryhmän. Teamsin käytön rohkea kokeilu toimintamuodossa ja sen opastus osallistujille digisenioreiden toimesta. Toiminnalla tavoitettiin ulkopuolisia.
<b>Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys Ry</b>	Liikunta ja muiden ryhmien ketterä kehittäminen	Koronan vuoksi sydänjumppa- ja seniorijumpparyhmät muutettiin ulkototeutuksiksi. Kuntosaliryhmät koottiin yhdeksi ulkokuntosaliryhmäksi ulkokuntosalialueille. Jäsenistölle valmisteltiin ja lähetettiin yksilölliset kuntoiluohjeet (sähköisesti n. 400 ja postitse n. 400 jäsenelle) jäsentiedotteessa syyskuussa. Yksilöohjaus viikoittain puhelimitse ja sähköpostitse. Materiaalit ja ohjauksen toteutti kunto-ohjaaja ja tiedotuksen yhdistyksen hallitus. Riihimäen kaupungin kanssa kohennettiin v. 1997 valmistunut Kunnon Reitti -kävelyreitti. Tavoitteena oli ulkoilumahdollisuuksien lisääminen laajentuneella toimialueella. Toiminta edellytti lisäresursseja materiaalien, ohjelmien valmisteluun ja yksilöohjaukseen sekä tiedotukseen. Osallistuminen oli maksullista ohjattujen kuntoryhmien osalta, muuten ilmaista.	<b>Liekki</b>	Yhdistyksen toiminta osoittaa ketterää kykyä sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen koronarajoitusten vuoksi. Yhdistys piti järjestön liekkiä yllä muuttamalla toimintaa ulkona toteutettavaksi.
<b>Espoon Sydänyhdistys / Hjärtföreningen i Esbo ry</b>	Pumppuklubi – yhdistyksen voimavara	Pumppuklubiksi nimetty kerho aloitti helmikuussa 2010. Pumppuklubi sai heti hyvän vastaanoton. Tapaamisten ohella ryhmä teki pikkuretkiä lähialueille. Klubilaiset osallistuivat ahkerasti yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja tarttuivat luontevasti erilaisiin tehtäviin. Pumppuklubi on jäänyt pysyväksi toiminnaksi. Työn ja seurustelun yhdistelmä on tehnyt klubilaisista tiiviin yhteisön, yhdistyksen luottomiesten rungon. Tämä on mahdollistanut myös isompien tapahtumien järjestämisen. Hallitus on pystynyt keskittymään omiin vastuihinsa.	<b>Liekki</b>	Pysyväisluontoinen Pumppuklubi-toiminta on pitänyt yhdistyksen liekkiä yllä. Luottomiesten runko on vahvistanut yhdistyksen voimavaroja ja antanut hallitukselle mahdollisuuden keskittyä vastuihinsa.
<b>Oulun Sydänyhdistys Ry</b>	Laadukas ja vakiintunut vertaistukitoiminta	Sydänyhdistys aloitti vertaistukitoiminnan jo 90-luvulla. OYS:ssa toimintaa vuodesta 1994. Toimintaan osallistuu 9 sitoutunutta vapaaehtoista. Potilaita tavataan joka toinen viikko OYS:n osastolla 35. Hoitohenkilökunta kertoo vertaistukiryhmästä. OYS:n kardiologinen osasto järjestää sydäninfo-tilaisuuden 1 x kk:ssa (SINFO, sepelvaltimopotilaan ensitietopäivä), johon vertaistukihenkilöt myös osallistuvat kertoen sydänyhdistyksestä ja mm. sen järjestämästä liikuntakuntoutuksesta. Osallistujia 15-20 potilasta. Yhdistykseen liittyy vuositasolla noin 100 uutta jäsentä. Vertaistukitoiminnan saavutettavuutta ja digitalisuutta kehitetään tulevina vuosina.	<b>Liekki</b>	Vakiintunutta ja laadukasta toimintaa. Perustoiminnan ylläpitämistä. Vertaistukitoiminnan kautta liittyy yhdistykseen noin 100 uutta jäsentä vuosittain. Yhdistyksellä aikomus jatkokehittää toimintaa mm. digitaalisiksi.
<b>Vantaan Sydän Ry</b>	Jäsenten huomioiminen poikkeusaikana	Jäsenistölle lähetettiin postikortit kesäkuussa ja joulukuussa. Korteissa oli kannustava, jaksamista tukeva teksti. Yhdistys perusti Facebookiin Vantaan sydämelliset- ryhmän, jossa jaettiin kokemuksia ja tunteita liittyen poikkeukselliseen korona- aikaan sekä tsemppattiin ja tuettiin jäsenistöä. Yhdistys julkaisi HS Vantaa liitteessä keväällä lehtimainoksen, jossa kannustettiin mm. terveisiin elämäntapoihin ja liikkumiseen. Toiminta saavutti tavoitteet, tuettiin jäsenten hyvinvointia ja jaksamista sekä tuotiin iloa ja positiivisuutta korona- aikaan. Yhdistyksen jäsenmäärä pysyi v.2020 lähestulkoon samana kuin edellisenä vuonna (-1 jäsen).	<b>Liekki</b>	Jäsenten systemaattinen huomioiminen koronan aikana oli esimerkillistä. Eri kanavia hyödyntäen jäsenistöä tsemppattiin ja tuettiin sekä kannustettiin terveisiin elämäntapoihin. Yhdistyksen jäsenmäärä pysyi samana.