

Tips för Hjärtveckan 12–19.5.2024



Kontaktuppgifter

Material och beställningar

sydankauppa.fi
tilaukset@sydanliitto.fi

sydanliitto.kuvat.fi
(bl.a. bilder och utkast till pressmeddelanden)
lösenord till avsnittet för distrikt och föreningen
(Piirit ja yhdistykset): Sydänyhteisö1

Programtips och -innehåll

Annikka Alapappila
tfn 040 502 9091
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

Kommunikation

Esa Takala
tfn 050 565 1255
esa.takala@sydanliitto.fi

Medlemsvärvning

Anna Autio
tfn 050 570 2660
anna.autio@sydanliitto.fi

Medelanskaffning

lahjoitus@sydanliitto.fi

Omslagsfoto: Mikael Svensson / Scandinav Bildbyrå

Under hjärtveckan rör vi oss i naturen

Hjärtveckan 2024 firar vi 12–19.5 och temat är *Motion gör hjärtat gott*. Den traditionella temaveckan för hjärthälsa genomförs i vårväder med fokus på gemensam motion och utevistelse.

Hjärtveckans material och innehåll har tagits fram av våra experter på motion och hjärthälsa och hela veckan tillägnas nu alla vuxna. Avsikten är att uppmuntra alla att vara med, i synnerhet dem som är 60+ och dem som har någon hjärtsjukdom och deras anhöriga.

Vi uppmuntrar hjärtföreningar, -distrikt och våra riksomfattande medlemsorganisationer att ordna Motion gör hjärtat gott-motionsevenemang invånarna till glädje. Hjärtveckan och dess tema är en fin chans att inspirera kommuninvånare att motionera.

Att ordna ett motionsevenemang kan för föreningen skapa en trevlig och i framtiden nyttig samarbetsrelation till andra motionsaktörer. Till exempel lokala idrottsföreningar, Suomen Latu-föreningar och kommunens motionstjänster är säkert bra alternativ till samarbetsparter för att ordna även det här evenemanget.

I det här Tips för Hjärtveckan-häftet har vi samlat praktiska tips för hur man ordnar ett motionsevenemang på egen hand eller i samarbete med andra motionsaktörer. Hjärtveckans paket har planerats så att det ska underlätta ordnandet av ett motionsevenemang och innehåller material och utrustning som behövs i samband med ett sådant evenemang.

Kom med!



Phia Berghall / Scandinav Bildbyrå

Vi rör på oss tillsammans och bekantar oss med motionsgrenar

Syftet med en hjärtförenings motionsevenemang är att locka invånarna på orten till att röra på sig tillsammans. Att motionera i vårens vackra natur gör gott åt både kropp och knopp och främjar dessutom hjärthälsan på många sätt. Skogar, parker, trappor och cykelterräng eller -rutter är ypperliga platser för motion. Motionstrappor och fågelskådning kan vara nya och positiva upplevelser för många och båda passar bra att bekanta sig med i grupp.

Föreningen kan vid planeringen av programmet under motionsevenemanget välja vilken motionsgren man erbjuder att folk får bekanta sig med. Det här tipshäftet presenterar tre olika motionsgrenar och så kan föreningen välja den gren som lockar för det egna Motion gör hjärtat gott-evenemanget. Det går också bra att presentera fler än en gren. Föreningen kan också lyfta fram andra motionsgrenar eller -lekar enligt egna idéer under evenemanget.

Det är bra om evenemanget också omfattar några stunder av rask motion. Att röra på sig hurtigt är att rekommendera även för de flesta hjärtsjuka. Det gäller att komma ihåg att avsikten med motionsevenemanget är att locka alla att röra på sig, såväl hjärtsjuka som andra kommuninvånare. Många av dem kan vara en potentiell medlem i hjärtföreningen. Det viktiga är att man rör på sig tillsammans, bekantar sig med nya motionsgrenar och blir engagerad av motion och hjärtföreningens verksamhet.

Det gäller att komma ihåg att avsikten med motionsevenemanget är att locka alla att röra på sig, såväl hjärtsjuka som andra kommuninvånare.



Anna Kara / Finlands Hjärtförbund

Förslag till evenemangsstruktur

Inledning

Var motionsevenemanget inleds avgörs av vilka motionsgrenar föreningen har valt att presentera. En bra evenemangsplats när man obehindrat och den är lätt tillgänglig. Man kan markera platsen till exempel med ballonger, så är det enkelt för deltagarna att hitta fram.

I början av evenemanget hälsar en representant för hjärtföreningen deltagarna välkomna, berättar om evenemangets tågordning och ledsagar deltagarna från början till slut. Om evenemanget ordnas tillsammans med samarbetspartners är det bra att låta dem säga några ord också. Kom ihåg att presentera evenemangets ledare och se till att de är lätta att skilja från deltagarna.

Att bekanta sig med en motionsgren eller -grenar

Motionsgrenar som många inte känner till väcker nyfikenhet och lockar ortsbor att delta. Förslag till motionsgrenar finns på sidan 6 i det här häftet. Hjärtföreningens kamratledare inom motionsverksamheten, andra föreningsaktiva eller proffs som deltar i verksamheten kan vara ledare under motionsevenemanget. Den lokala Suomen Latu-föreningen kan ge tips och kanske också en ledare för evenemang med cykelmotion, fågelskådning eller motionstrappa. Ni kan inleda era samarbetsplaner med dem direkt. Det går också bra att höra sig för med kommunens motionstjänster för tips om ledare.

Belöning

Hjärtveckans paket innehåller en produkt som är förknippad med motion som kan användas som ett pris som lottas ut bland samtliga deltagare. Priset kan också lottas ut genast efter frågesporten bland dem som lämnat in ett svarskort. Kontaktuppgifterna på frågesportens svarskort kan användas framöver om personen i fråga gett sitt tillstånd till det. Det är bra att dra en vinnare bland dem deltagarna under själva evenemanget.

Motionsgrenar som många inte känner till väcker nyfikenhet och lockar ortsbor att delta. Förslag till motionsgrenar finns på sidan 6 i det här häftet.

Presentation av hjärtföreningen

Motionsevenemanget är ett bra tillfälle att presentera hjärtföreningens motionsverksamhet och övriga verksamhet.

Vid presentationsbordet är det bra att ha

- Hjärtveckans affisch
- Välkommen att bli medlem-blanketter och/eller möjlighet att bli medlem online
- Tidskriften Sydän
- Postkort
- Bordsryttare med bl.a. instruktioner för att göra en donation via MobilePay
- Svarsblanketter för frågesporter
- Pennor
- Ballonger
- Broschyrer om hjärtföreningens motionsverksamhet (utkast finns i mediebanken)
- Broschyrer om hjärtföreningens övriga verksamhet (utkast finns i mediebanken)



mokan / iStock

Förslag till gren- och programval under evenemanget

Cykling

I samband med ett cykelevenemang kan man bjuda in en expert för att berätta om olika cyklar och hur man underhåller dem och hur man cyklar tryggt. Hen kan också presentera cyklar som hen har med sig, till exempel elassisterade cyklar. Att testa olika cyklar är säkert intressant för många deltagare. Det är bra att planera den egentliga cykelutfärden så att rutten i fråga om svårighetsgrad och längd passar alla. Det är bra om det finns intressanta platser att stanna vid längs med rutten, så det blir naturligt att ta en andhämtningspaus. Utse på förhand personer som håller koll på hur gruppen avancerar längs rutten, gruppens sammanhållning och att farten är lämplig. Vid behov kan man dela in deltagarna i olika grupper, en som tar det lugnare och en som cyklar snabbare.

Under cykelrutten kan man stanna för att muskelövningar. Det är bra att avsluta med stretching och avslappning. Bilderna för övningar i muskelstyrka och stretching i Tips för motionstrappan som ingick i fjolårets materialpaket för Hjärtveckan går bra att utnyttja i pauserna och efter cykelturen. Handledaren kan visa bilder av rörelsen samtidigt som hen själv leder gruppen. I materialet ingår också en kort Mindfulness-övning för avslappning. Materialet finns också för utskrift i Föreningstjänstens artikel Hjärtveckan 2024.

Fågelskådning

Fågelskådning kan man syssla med nästan var som helst och observationer kan man göra oberoende av var man befinner sig geografiskt. Man kan göra en utfärd till ett närbeläget fågeltorn, men även att identifiera fåglar på en gård eller under en promenad i centrum är trevliga sätt att engagera sig i fågelskådning.

Som fågelskådare kan man fokusera på olika saker. Våren lämpar sig för att följa med flyttfåglars rörelser, titta efter tecken på fåglar som bygger bo eller söker en lämplig boplatz, försöka identifiera så många fågelarter som möjligt och bekanta sig med de mångahanda läten som fåglar har. Fåglar kan vara ett sätt att följa med hur sommaren kommer allt närmare. Om det finns gott om tid kan man ta upp allt det ovannämnda under evenemanget. Fågelskådning kräver inte nödvändigtvis specialutrustning, men kikare underlättar i synnerhet i ett fågeltorn. Man kan uppmuntra deltagare att ta med en kikare eller till exempel låna en kikare från biblioteket.

Även fågelskådning kan kombineras med muskelövningar, stretching och avslappning med hjälp av materialet Tips för motionstrappan.

Motionstrappa

På alla orter finns trappor. De kan finnas i en park, utanför en byggnad eller till exempel i samband med motions- och idrottsanläggningar. På allt flera orter har man byggt motionstrappor. Motion i trappor är ett roligt sätt att röra på sig. Var och en kan välja hur de rör sig i trappan och hur fort de rör sig, så det passar den egna konditionen. Tips för motionstrappan-materialet är ett bra stöd för motion i trappor och gör det lätt att utföra övningar i muskelstyrka, stretcha och avsluta med avslappning.

Frågesporter och pris

I Hjärtveckans paket finns tre frågesporter om cykling, fåglar respektive trappor som lämpar sig som programpunkter. I paketet ingår de rätta svaren och svarskort. På svarskortet kan deltagaren förutom svaren fylla i sitt namn och därmed delta i en utlottning som man kan ordna med det pris som ingår i Hjärtveckans paket. Hen kan också meddela att hen är intresserad av att delta i hjärtföreningens verksamhet och anteckna sina kontaktuppgifter för föreningen att ta kontakt. Samla in svarskortet av deltagarna. Ta med pennor så att folk kan fylla i svarskortet.

Det går också att lotta ut motionsprodukten som ingår i Hjärtveckans paket bland alla deltagare, utan frågesport. Lotteriet kan gärna genomföras under själva evenemanget genom att dra en vinnare bland dem som har svarat.



Anna Kara / Finlands Hjärtförbund

Att belöna hjärtföreningar och Hjärtveckans webbföreläsning

Två hjärtföreningar premieras

Hjärtföreningarna i Finland är aktiva motionsaktörer på sina orter. Den hjärtföreningen som i förhållande till sitt medlemsantal har lockat flest deltagare får efter Hjärtveckan av förbundet en betydande belöning som är kopplad till motion och som stödjer föreningens motionsverksamhet. Ett andra betydande pris lottas ut bland alla hjärtföreningar som har ordnat ett motionsevenemang under Hjärtveckan.

Priserna lottas ut enligt de motionsevenemang under Hjärtveckan som finns i Kilta och antalet deltagare där. Om er förening vill delta i utlottningen bör uppgifterna finnas i Kilta före slutet av maj.

Webbföreläsning

Hjärtförbundet ordnar en *Motion gör hjärtat gott – naturen ger kraft*-webbföreläsning tisdagen den 14.5 kl. 18. Föreläsningen är avsedd för alla som är intresserade av motion och hjärtats välmående. Föreningen kan i god tid marknadsföra programmet och om den vill ordna ett evenemang för att visa föreläsningen. Närmare uppgifter och anmälan på adressen sydan.fi/verkkoluennot 3–4 veckor före föreläsningen.



Phia Bengdahl / Scandinav Bildbyrå

Annat att tänka på

Kommunikation

Det är bra att informera mångsidigt om motions-evenemanget Motion gör hjärtat gott. Se till att kommunens motionstjänster får veta om det förestående evenemanget i god tid, så kan de hjälpa till med att sprida informationen. Lokaltidningens eller -radions evenemangskalender är en bra kanal för att marknadsföra evenemanget. Gör också reklam för evenemanget på sociala medier. Använd taggarna #hjärtveckan och #motiongörhjärtatgott, på finska #sydänviikko och #liikkuenhyväsydämelle. Det lönar sig att lyfta fram evenemanget i den egna kommunen eller bostadsområdets Facebook-grupper. Om Suomen Latus medlemsförening är med och arrangerar evenemanget kan deras marknadsföringskanaler också vara till nytta för att locka folk.

Föreningens egna medlemmar kan bjudas in via medlemsbrev, e-post eller SMS. För in evenemanget i Kilta så syns det också på föreningens egen webbsida. Utnyttja även föreningens övriga evenemang och programpunkter för att marknadsföra det här evenemanget.

Tillstånd i skick

För att ordna ett motionsevenemang bör man få tillstånd av markägaren att använda evenemangsplatsen. Om platsen är på kommunal mark är det kommunen man ska be om tillstånd. När kommunen får veta om evenemanget kan den också marknadsföra evenemanget i sin egen evenemangskalender.

Enligt lagen ansvarar den som ordnar ett publik-evenemang för att det är tryggt och säkert. Därför förutsätter polis- och räddningsmyndigheter att den som ordnar ett evenemang planerligt beaktar säkerhetsfrågor. För att visa att man gör det kräver alla större publikenemang (ett exempel: över 200 deltagare eller över 100 deltagare som tillhör specialgrupper; behov av ordningsvakter eller trafikdirigering) att man anmäler publikenemang till polisen på den ort där evenemanget ordnas. En anmälan om publikenemang bör som bilaga ha en säkerhetsplan och eventuellt också en mer omfattande säkerhets- och räddningsplan samt andra bilagor.

Närmare anvisningar om hur man ordnar ett evenemang med publik och information om tillstånd finns i

Föreningstjänstens artikel *Yleisötilaisuuden järjestäminen* (Att ordna ett publikenemang), under rubriken Hallinto – Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset (Administration – Lag, regler, tillstånd och försäkringar).

Försäkringar

Verksamhet som följer verksamhetsplanen och ordnas av Hjärtförbundet, -distrikten och -föreningarna är försäkrad med en gruppolycksfallsförsäkring samt ansvarsförsäkring för verksamheten genom försäkringsbolaget Pohjola.

Den olycksfallsförsäkring som förbundet erbjuder är i kraft för alla medlemmar som har betalat sin medlemsavgift när de deltar i verksamhet i enlighet med verksamhetsplanen som ordnas av förbund, distrikt eller hjärtföreningar och deras evenemang. Försäkringen täcker också en resa som är direkt kopplad till ett sådant evenemang, alltså samtransport som föreningen ordnar. Den försäkring som förbundet erbjuder har ingen övre åldersgräns. Föreningen täcker inte idrottsgrenar med hög risk som närmare definieras i försäkringsvillkoren och det täcker inte enskilda deltagarens resor till evenemang. Försäkringen täcker inte anställda som anses stå i arbetsförhållande till förbundet, ett distrikt, en hjärtförening eller en nationell medlemsorganisation.



Anna Kara / Finlands Hjärtförbund



Anna Kara / Finlands Hjärtförbund

Verksamhetens ansvarsförsäkring för frivilliga ersätter personskador eller skador på föremål som orsakas tredje part av förbundet eller Hjärtförbundets evenemang eller verksamhet.

Mer information och anvisningar om försäkringarna finns i Föreningstjänstens artikel *Toiminnan vakuutukset* (Verksamhetens försäkringar), som finns under rubriken Hallinto – Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset (Administration – Lag, regler, tillstånd och försäkringar).

Fotografering under evenemanget

Det är bra om Hjärtföreningens aktörer tar bilder av olika motionsstunder under evenemanget. Om personerna på bilden går att känna igen bör man be dem om tillstånd att använda bilden i Hjärtförbundets verksamhet. Ett muntligt tillstånd räcker. Föreningen ombeds skicka bilder från sitt evenemang till Hjärtförbundets adress annukka.alapappila@sydanliitto.fi. En del av bilderna kan användas i tidskriften Sydän för att informera om vad som händer i hjärtföreningarna

på olika håll i Finland. Tillsammans med bilden ska man ange fotografens namn samt en kort bildtext som berättar vad det är som händer, på vilken ort bilden är tagen, vilken hjärtföreningens evenemang det är frågan om och någon mening om stämningen vid evenemanget.

Att föra in motionsevenemang och deltagare i Kilta

Hjärtveckans motionsevenemang ska i tid föras in i Kilta. Det är bra om evenemangets namn har en koppling till motion. Välj *Sydänviikon liikuntatapahtuma 2024* (Hjärtveckans motionsevenemang 2024) som evenemangstyp och *Sydänviikko* (Hjärtveckan) som evenemangsklass. Efter motionsevenemanget lägger man till antalet deltagare så att man först söker fram evenemanget i fråga. Därefter väljer man att bearbeta evenemanget och i den vy som då öppnas kan man föra in antalet deltagare. Den responsenkät som skickas ut kort efter Hjärtveckan är enkel att svara på genom att utnyttja de här anteckningarna i Kilta.

Medelanskaffning och medlemsvärvning

Medelanskaffning

Föreningar, distrikt och riksomfattande medlemsorganisationer kan under Hjärtveckan samla in medel på många olika sätt; genom att ordna små lotterier, sälja hjärtliga produkter eller ta emot donationer.

Framtidens betalningar ser rätt digitala ut. Därför har vi tagit i bruk ett MobilePay-kortnummer för donationer. MobilePay är en enkel och behändig betalapp som gör att en mobilbetalare kan ge önskad summa genom att använda sin smarttelefon.

Föreningar, distrikt och riksomfattande medlemsorganisationer kan läggas ut sitt MobilePay-nummer på sina webbsidor. I Hjärtveckan-paketet ingår tre bordspratere så man kan ställa fram kortnumret på presentationsbordet. Kortnumret kan också användas om ni informerar om verksamheten i en lokaltidning. Kom ihåg att lägga till uppgifter om Hjärtförbundets insamlingstillstånd i samband med numret. Uppgifterna måste alltid vara med i samband med att man ber om donationer.

Uppgifterna om insamlingstillståndet: *Hjärtförbundets penningsinsamlingstillstånd RA/2020/1053. Tillståndet är i kraft tills vidare. Insamlingsintäkterna används till att främja hjärthälsa, stödja insjuknade och stärka mänskliga resurser.*

MobilePay-kortnumret kan också användas som betalningssätt i bössinsamlingar. Då lönar det sig att ha numret framme på en hyllpratere som man fäster vid insamlingsbössan. Om man vill kan insamlaren uppmanas till MobilePay-bidrag till exempel så här: "Om du använder appen MobilePay kan du ge ett bidrag på numret xxxxx (och så ger man föreningens eget nummerserie)".

MobilePay-numret får inte användas som betalningsmetod när man säljer produkter.

Varje förening, distrikt och riksomfattande medlemsorganisation kan få sitt eget femsiffriga MobilePay-nummer. Om föreningen inte har ett nummer än kan man beställa ett per e-post på adressen tilaukset@sydanliitto.fi. MobilePay-numret meddelas föreningen per e-post. I samma beställning kan föreningen också be om en serie MobilePay-klistermärken där numret också syns som QR-kod. En sådan klisterlapp kan man limma på hyllprataren som kan hänga på insamlingsbössan. Om ni genomför en bössinsamling ska ni

komma ihåg att kolla att bössorna har klisterlappar med ikraftvarande insamlingstillstånd. Det nuvarande penninginsamlingstillståndet RA/2020/1053 är i kraft tills vidare, så man behöver inte längre byta klisterlappar varje år.

De föreningar, distrikt eller riksomfattande medlemsorganisationer som ordnar en insamling får 100 % av intäkterna från sin insamling.

Mer information och anvisningar för medelanskaffning finns i Föreningstjänststartikeln *Varainhankinta yhdistyksissä* (Medelanskaffning i föreningar) under rubriken Hallinto – Talous ja varainhankinta (Administration – Ekonomi och medelanskaffning).

Medlemsvärvning

Hjärtveckan lämpar sig ypperligt för medlemsvärvning för föreningen. På Föreningstjänstens sidor Hallinto – Talous ja varainhankinta (Administration – Ekonomi och medelanskaffning) finns tips som det lönar sig att utnyttja för medlemsvärvning i allmänhet och i samband med evenemang.

Vid evenemangen kan man dela ut Sydän-tidningar (beställningsanvisningar på sidan intill), broschyren Välkommen att bli medlem och den egna föreningens verksamhetsbroschyr för att väcka intresse för hjärtarbete. I Hjärtförbundets mediebank finns ett bra utkast till en lokal verksamhetsbroschyr. Under motions-evenemanget finns det säkert stunder då man kan berätta om nyttan med medlemskap och medlemsförmåner och marknadsföra höstens motionsverksamhet inom föreningen. Även på svarkortet för Hjärtveckans frågesporter har deltagaren möjlighet att signalera sitt intresse för hjärtföreningens verksamhet. Det lönar sig att ta kontakt med intresserade efter evenemanget och locka med dem i verksamheten och att bli medlemmar.

På sociala medier kan man marknadsföra ett medlemskap till exempel med följande text:

"Är du intresserad av hjärtfrågor? Funderar du på hur ditt eller en närståendes hjärta mår? Bekanta dig med vår hjärtförenings verksamhet på adressen xxx (den egna föreningens webbplats). Hitta ett evenemang som intresserar och kom med. Medlemskap kan passa även dig. Medlem kan man bli på adressen sydan.fi/liity. Välkommen!"

Hjärtveckans paket

Hjärtveckans paket innehåller material för att ordna ett evenemang:

- Hjärtveckan-affischer A4 5 st
- Frågesporter om cykling, fåglar och trappor (A4) 1 st/ämne
- Svartsblanketter för frågesporter (A5) 50 st (man kan skriva ut fler på Föreningstjänstens sida för Hjärtveckan)
- Hjärtveckans ballonger och pinnar 20 st
- Välkommen att bli medlem-broschyrer 25 st
- Liikkuen hyvä sydämelle-postkort 50 st (endast på finska)
- Tule mukaan-postkort 50 st (endast på finska)
- Bordspratere 3 st
- Pannlampa, t.ex. som pris vid evenemang

Varje förening får beställa ett valfritt paket för priset av paketets porto (10 €). Precis som tidigare kan ni också beställa mer än ett paket för er förening. Då faktureras de till normalpris (30 €). Hjärtveckans beställningar görs i normal ordning i Hjärtbutikens: sydankauppa.fi.

Extra nummer av tidskriften Sydän kan beställas i Hjärtbutikens i samband med beställningen av

Nu har ni bekantat er med temat Motion gör hjärtat gott för Hjärtveckan 2024 och de tips vi har för verksamheten. Uppdaterad information om Hjärtveckan och möjligheten att skriva ut mer material får ni genom att – som organisationsinfot påminner – logga in i Föreningstjänstens Aktuellt-avsnitt (fi. Ajankohtaista) och Föreningstjänstens sida för Hjärtveckan (fi. Sydänviikko), som ni hittar under rubriken Toiminta – Teemaviikot, kampanjat ja tapahtumat (Verksamhet – Temaveckor, kampanjer och evenemang). Vi hoppas att ni har inspirerats att fira Hjärtveckan med temat Motion gör hjärtat gott.

God väntan på Hjärtveckan!

Hjärtveckans paket. Extranummer av den senaste numret av Sydän kostar 1 €/st. För Sydän-tidningar som har utkommit tidigare debiterar vi 0,50 €/st och antalet är begränsat.

Hjärtveckans paket finns att beställa i Hjärtbutikens i februari 2024. Gör er beställning senast **29.2.2024**. Ta kontakt om ni har frågor om beställningen: tilaukset@sydanliitto.fi

Traditionella t-tröjor och fleecvästar finns i Promopajas Föreningsbutik sydan.fi/yhdistyskauppa. Där finns också andra hjärtliga produkter och förhandsprodukter som passar ihop med Hjärtveckans tema. Förhandsprodukterna kan beställas i februari 2024 och om antalet beställningar är tillräckligt stort genomförs beställningarna.

Det finns inte längre gemensamma inloggningsuppgifter till föreningsbutikens, utan var och en måste börja med att fylla i en registreringsblankett och vänta på bekräftelse. Därefter kan man handla med sina egna inloggningsuppgifter.



Anna Kara / Finlands Hjärtförbund

