



Yhteystiedot

Materiaali ja tilaukset

sydankauppa.fi

tilaukset@sydanliitto.fi

sydanliitto.kuvat.fi

(mm. kuvat ja tiedotepohjat)
salasana Piirit ja yhdistykset
-osioon: Sydänyhteisö1

Ohjelmavinkit ja -sisällöt

Annikka Alapappila

puh. 040 502 9091

annukka.alapappila@sydanliitto.fi

Viestintä

Esa Takala

puh. 050 565 1255

esa.takala@sydanliitto.fi

Jäsenhankinta

Anna Autio

puh. 050 570 2660

anna.autio@sydanliitto.fi

Varainhankinta

lahjoitus@sydanliitto.fi

Kansikuva: Mikael Svensson / Scandinav Bildbyrå

Sydänviikolla liikutaan luonnossa

Sydänviikkoa 2024 vietetään 12.–19.5. *Liikkuen hyvää sydämelle* -teemalla. Perinteikäs vuotuinen sydän-terveyden teemaviikko toteutetaan keväisessä säässä yhdessä ulkoillen ja liikkuen.

Liikunnan ja sydänterveyden asiantuntijoidemme tuottamilla materiaaleilla ja sisällöillä Sydänviikko omistetaan nyt kaikille aikuisille. Tarkoitus on rohkaista kaikkia mukaan, erityisesti 60+ -vuotiaita sekä sydän-sairauksia sairastavia ja heidän läheisiään.

Kannustamme sydänyhdistyksiä, -piirejä ja valtakunnallisia jäsenjärjestöjä järjestämään Liikkuen hyvää sydämelle -liikuntatapahtumia paikkakuntalaisten iloksi. Sydänviikko ja sen teema tarjoavat hienon mahdollisuuden innostaa kuntalaisia liikkumaan.

Liikuntatapahtuman järjestäminen voi avata yhdistykselle mukavia ja jatkossa hyödyllisiä yhteistyösuhteita muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Esimerkiksi paikallinen latuyhdistys, urheiluseurat ja kunnan liikuntapalvelut ovat varmasti hyviä vaihtoehtoja yhteistyökumppaneiksi tämänkin tapahtuman järjestämisessä.

Olemme koonneet tähän Sydänviikon vinkit -vihkoon käytännön vinkkejä liikuntatapahtuman järjestämiseksi omatoimisesti tai yhteistyössä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Sydänviikon paketti on suunniteltu palvelemaan liikuntatapahtuman järjestämistä. Se sisältää liikuntatapahtumassa käytettäviä aineistoja ja tarvikkeita.

Tervetuloa mukaan!



Phia Bergdahl / Scandinav Bildbyrå

Yhdessä liikkumaan ja liikuntalajeihin tutustumaan

Sydänyhdistyksen liikuntatapahtuman tavoitteena on paikkakuntalaisten houkutteleva liikkumaan yhdessä. Keväisessä luonnossa liikkuminen kohentaa sekä mielen että kehon hyvinvointia ja edistää sydän-terveyttä monin tavoin. Metsät, puistot, portaat ja pyöräilymaastot tai -reitit ovat mainioita paikkoja liikkua. Monille vielä tuntemattomat porrasliikunta ja lintubongailu voivat yllättää iloisesti ja niihin on mukava tutustua yhdessä.

Yhdistys voi liikuntatapahtuman ohjelmaa suunnitella valita, minkä liikuntalajin tutustumista se haluaa paikkakuntalaisille tarjota. Tässä vinkkivihossa on esitelty kolme erilaista liikuntalajia, joista yhdistys voi valita itseään houkuttelevan Liikkuen hyvää sydämelle -tapahtumaan. Lajeja voi valita myös useamman. Yhdistys voi halutessaan valita tapahtumaan myös muita liikuntalajeja tai -leikkejä omien ideoidensa pohjalta.

Mukavaa, jos tapahtumaan mahtuu mukaan myös reippaita liikuntahetkiä. Reipas liikunta on suositeltavaa useimmille sydänsairaillekin. On hyvä muistaa, että liikuntatapahtuman tarkoitus on innostaa liikkumaan sydänsairautta sairastavien lisäksi kaikkia kuntalaisia. Heistä moni saattaa olla mahdollinen jäsen sydänyhdistykselle. Keskeistä on liikkua yhdessä, tutustua uusiin liikuntalajeihin ja innostua liikunnasta ja sydänyhdistyksen toiminnasta.

On hyvä muistaa, että liikuntatapahtuman tarkoitus on innostaa liikkumaan sydänsairautta sairastavien lisäksi kaikkia kuntalaisia.



Anna Kara / Sydänliitto

Ehdotus tapahtuman rakenteeksi

Aloitus

Liikuntatapahtuman aloituspaikka määräytyy sen mukaan, mitkä liikuntalajit yhdistys on valinnut tutustuttaviksi. Hyvälle tapahtumapaikalle kulku on esteetön, ja se on helposti saavutettavissa. Tapahtumapaikan voi merkitä esimerkiksi ilmapalloilla, jotta osallistujat löytävät sujuvasti paikalle.

Tapahtuman alkaessa sydänyhdistyksen edustaja toimittaa osallistujat tervetulleiksi, kertoo tapahtuman kulun ja kuljettaa tapahtuman alusta loppuun. Mikäli tapahtumalla on yhteistyökumppaneita, kannattaa heille antaa muutama sana aikaa. Tapahtuman ohjaajat tulee esitellä ja heidän on hyvä erottua osallistujista.

Liikuntalajiin tai -lajeihin tutustuminen

Houkuttelevat ja monille vielä tuntemattomat liikuntalajit innostavat paikkakuntalaisia mukaan. Ehdotuksia liikuntalajeiksi löytyy vihon sivulta 6. Sydänyhdistyksen liikunnan vertaisohjaajat, muut yhdistysaktiivit tai toiminnassa mukana olevat ammattilaiset voivat toimia liikuntatapahtuman ohjaajina. Pyöräily-, lintubongailu- ja porrasliikuntatapahtumaan voi saada hyviä vinkkejä ja vaikkapa ohjaajankin latuyhdistyksen kanssa. Voitte käynnistää yhteistyösuunnitelmanne heidän kanssaan saman tien. Myös oman kunnan liikuntapalveluista voi kysyä vinkkiä ohjaajien löytämiseen.

Palkitseminen

Sydänviikon paketti sisältää liikuntaan liittyvän tuotteen, joka voi olla palkinto arvottavaksi kaikkien osallistujien kesken. Palkinto voidaan arpoa myös tietovisan vastauskortin palauttaneiden kesken heti tietovisan jälkeen. Vastauskortin yhteystietoja voi jatkossa hyödyntää, mikäli vastaaja on antanut siihen luvan. Arvonta on hyvä toteuttaa itse tapahtuman aikana valitsemalla satunnaisesti voittaja.

Houkuttelevat ja monille vielä tuntemattomat liikuntalajit innostavat paikkakuntalaisia mukaan. Ehdotuksia liikuntalajeiksi löytyy vihon sivulta 6.

Sydänyhdistyksen esittely

Liikuntatapahtuma on mainio hetki esitellä sydänyhdistyksen liikuntatoimintaa ja muuta toimintaa.

Esittelypisteellä kannattaa olla

- Sydänviikon juliste
- Tervetuloa jäseneksi -lehtisiä ja/tai sähköinen liittymismahdollisuus
- Sydän-lehtiä
- Postikortteja
- Pöytäkolmio, jossa mm. opastetaan lahjoituksen tekeminen MobilePay-numeron avulla
- Tietovisojen vastauslomakkeita
- Kyniä
- Ilmapalloja
- Esitteitä sydänyhdistyksen liikuntatoiminnasta (esitepohja mediapankissa)
- Esitteitä sydänyhdistyksen muusta toiminnasta (esitepohja mediapankissa)



mojan / iStock

Ehdotuksia tapahtuman laji- ja ohjelmavalinnoiksi

Pyöräily

Pyöräilytapahtumassa paikalle kutsuttu pyöräilyn asiantuntija voi kertoa erilaisista pyöristä ja niiden huollosta, pyöräilyn turvallisuudesta sekä esitellä mukanaan tuomia pyöriä, esimerkiksi sähköpyöriä. Pyörien testaaminen on varmasti kiinnostavaa monelle osallistujalle. Varsinainen pyöräretki kannattaa suunnitella niin, että reitti on vaativuudeltaan ja pituudeltaan kaikille sopiva. Reitin varrelta on hyvä löytyä kiinnostavia pysähdyspaikkoja, joissa pieni hengähdystauko on sujuva pitää. Pyöräilyporukan reitillä etenemisestä, koossapysymisestä ja vauhdin sopivuudesta huolehtivat nimetyt henkilöt. Tarvittaessa porukoita voi olla useampi, toinen rauhallisempi ja toinen vauhdikkaammin etenevä.

Pyöräilyreitit varrella voi pysähtyä vahvistamaan lihaskuntoa. Lopuksi on hyvä hetki venytellä ja rentoutua. Viime vuoden Sydänviikon paketin Vinkkejä porrasliikuntaan -materiaalin kuvia lihaskunto- ja venyttelyliikkeistä voi hyödyntää pysähdysten aikana ja pyöräilyn jälkeen. Ohjaaja voi näyttää liikkeen kuvista samalla, kun itse ohjaa liikkeen. Materiaalista löytyy myös lyhyt Mindfulness-ohje rentoutumiseen. Materiaalin voi tulostaa myös Yhdistyspalvelun Sydänviikko 2024 -artikkelista.

Lintubongailu

Lintubongausta on mahdollista toteuttaa oikeastaan missä vain, ja havaintoja voi tehdä maantieteellisestä sijainnista riippumatta. Retki voi suuntautua esimerkiksi läheiselle lintutornille tai näköalatasanteelle, ja myös pihabongaus tai kävely keskusta-alueella on hauska tapa seuralla lintuja.

Lintubongauksessa voi keskittyä eri asioihin. Kevät on erinomaista aikaa tarkkailla muuttolintujen liikkeitä, etsiä merkkejä lintujen pesinnästä, yrittää tunnistaa mahdollisimman monta lintulajia ja tutustua lintujen monipuoliseen äänimaailmaan. Lintujen kautta on mahdollista seurata lähestyvää kesää. Jos aikaa on mukavasti, voi tapahtumassa paneutua kaikkeen edellä kuvattuun. Lintubongaukseen ei välttämättä tarvita välineitä, kuten kiikareita, mutta ne helpottavat tarkkailua erityisesti lintutornissa. Osallistujia voi innostaa ottamaan mukaan omat kiikarinsa tai lainaamaan ne vaikkapa kirjastosta.

Myös lintubongailun lomaan sopii lihaskunto-, venyttely- ja rentoutushetki Vinkkejä porrasliikuntaan -materiaalin avulla.

Porrasliikunta

Jokaiselta paikkakunnalta löytyy portaat. Ne voivat olla esimerkiksi puistossa, rakennuksien edustalla tai vaikkapa ulkoilu- ja urheilupaikkojen yhteydessä. Yhä useammalle paikkakunnalle on rakennettu kuntoportaat. Porrasliikunta on hauskaa askeltamista portaissa. Jokainen askeltaja voi valita askellustapansa ja -vauhtinsa itselleen sopivaksi oman kuntonsa mukaan. Vinkkejä porrasliikuntaan -materiaali on hyvä apu askeltamiseen portaissa ja sen avulla on helppo tehdä lihaskunto- ja venyttelyliikkeitä sekä rentoutua lopuksi.

Tietovisat ja palkinto

Sydänviikon paketissa on tapahtuman ohjelmaksi sopivat pyöräily-, lintu- ja porrasvisat oikeine vastauksineen ja vastauskortteineen. Kortissa vastaajan on vastauksiensa lisäksi mahdollisuus kirjata nimensä ja siten osallistua tapahtumassa arvontaa, jossa palkintona voi olla Sydänviikon paketin mukana tullut palkinto. Lisäksi hän voi kertoa kiinnostuksensa tulla mukaan sydänyhdistyksen toimintaan ja kirjata yhteystietonsa yhdistyksen yhteydenottoa varten. Kortit tulee kerätä vastaajilta takaisin. Vastauskorttien täyttämistä varten kannattaa ottaa kyniä mukaan.

Sydänviikon paketin liikuntaan liittyvän tuotteen voi arpoa myös ilman tietovisaa kaikkien osallistujien kesken. Arvonta on hyvä toteuttaa itse tapahtuman aikana valitsemalla vastaajista satunnaisesti voittaja.



Anna Kara / Sydänliitto

Sydänyhdistysten palkitseminen ja Sydänviikon verkkoluento

Kaksi sydänyhdistystä palkitaan

Sydänyhdistykset ympäri Suomea ovat innokkaita liikuntatoimijoita paikkakunnallaan. Sydänviikon jälkeen eniten osallistujia suhteessa omaa jäsenmääräänsä houkutelleet sydänyhdistys saa liitolta merkittävän liikuntaan liittyvän palkinnon liikuntatoimintansa tueksi. Toinen merkittävä palkinto arvotaan kaikkien Sydänviikolla liikuntatapahtuman järjestäjien sydänyhdistyksiä kesken.

Palkinnot arvotaan Killasta löytyvien Sydänviikon liikuntatapahtumien ja niiden osallistujamäärien perusteella. Jos yhdistyksenne haluaa osallistua arvontoihin, on nämä tiedot vietävä Kiltaan toukokuun loppuun mennessä.

Verkkoluento

Sydänliitto järjestää *Liikkuen hyvää sydämelle – voimaa luonnosta* -verkkoluennon tiistaina 14.5. klo 18. Luento on tarkoitettu kaikille liikunnasta ja sydämen hyvinvoinnista kiinnostuneille. Yhdistys voi markkinoida verkkoluentoa hyvissä ajoin ja halutessaan järjestää verkkoluennon katselutilaisuuden. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen löytyvät osoitteesta sydan.fi/verkkoluennot 3–4 viikkoa ennen luentoja.



Phia Bergdahl / Scandinav Bildbyrå

Muita huomioitavia asioita

Viestintä

Liikkuen hyvää sydämelle -liikuntatapahtumasta on hyvä viestiä monipuolisesti. Kunnan liikuntapalveluille kannattaa kertoa tulevasta tapahtumasta hyvissä ajoin, jolloin se voi olla apuna tapahtumasta tiedottamisessa. Paikallislehden tapahtumakalenteri on hyvä kanava tapahtuman markkinoimiseksi. Tapahtumaa kannattaa markkinoida myös sosiaalisessa mediassa. Aihetunnisteina voi käyttää **#sydänviikko** ja **#liikkuenhyvääsydämelle**. Tapahtuma on hyvä nostaa esille esimerkiksi oman kunnan tai asuinalueen Facebook-ryhmissä. Jos latuyhdistys on mukana järjestämässä tapahtumaa, myös heidän markkinointikanavansa voivat olla hyödyksi osallistujien houkuttelemiseksi mukaan.

Yhdistyksen omia jäseniä voi houkutella mukaan jäsenkirjein, sähköposti- tai tekstiviestein. Tapahtuma tulee ilmoittaa Killassa ja silloin se näkyy myös yhdistyksen omilla verkkosivuilla. Myös yhdistyksen muut tapahtumat ja tilaisuudet kannattaa hyödyntää tapahtuman markkinoinnissa.

Luvat kuntoon

Liikuntatapahtuman järjestämiseksi tulee maanomistajalta saada lupa tapahtumapaikan käyttöön. Jos tapahtumapaikka sijaitsee kunnan maalla, lupa tulee pyytää kunnalta. Kun kunta saa tietää tapahtumasta, se voi myös markkinoida tapahtumaa omassa tapahtumakalenterissaan.

Lain mukaan yleisötilaisuuden järjestäjä vastaa sen järjestyksestä ja turvallisuudesta. Siksi poliisi- ja pelastusviranomaiset edellyttävät yleisötilaisuuden järjestäjältä turvallisuusasioiden suunnitelmallista huomioimista. Tämän todentamiseksi kaikista suuremmista yleisötilaisuuksista tulee tehdä järjestämispaikan poliisille yleisötilaisuusilmoitus (esimerkiksi: yli 200 osallistujaa tai yli 100 erityisryhmiin kuuluvaa osanottajaa; tarve järjestyksenvalvojille tai liikenteenohjaukselle). Yleisötilaisuusilmoituksen liitteeksi tulee tällöin laatia turvallisuussuunnitelma, mahdollisesti myös laajempi turvallisuus- ja pelastussuunnitelma sekä muita liitteitä.

Tarkemmat ohjeet yleisötilaisuuden järjestämisestä ja lupa-asioista löytyy Yhdistyspalvelun artikkelista *Yleisötilaisuuden järjestäminen*, joka löytyy kohdasta Hallinto – Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset.

Vakuutukset

Sydänliiton, -piirien ja -yhdistyksien sekä valtakunnallisten jäsenjärjestöjen toteuttama toimintasuunnitelman mukainen toiminta on vakuutettu ryhmätapaturmavakuutuksella sekä toiminnan vastuuvakuutuksella vakuutusyhtiö Pohjolan toimesta.

Liiton tarjoama tapaturmavakuutus on voimassa kaikilla jäsenmaksun maksaneilla jäsenillä kaikissa liiton, piirien, valtakunnallisten tai sydänyhdistysten toimintasuunnitelman mukaisessa toiminnassa sekä tapahtumissa. Tapahtumaan välittömästi sisältyvä matka, eli yhdistyksen järjestämä yhteiskuljetus, sisältyy vakuutukseen. Liiton tarjoamassa vakuutuksessa ei ole yläikärajaa. Vakuutus ei ole voimassa vakuutusehdoissa tarkemmin määritellyissä riskialttiissa urheilulajeissa, eikä se kata yksittäisten osallistujien matkoja tapahtumiin. Vakuutettuina eivät ole työntekijät, joiden katsotaan olevan työsuhteessa liittoon, piiriin, sydänyhdistykseen tai valtakunnalliseen jäsenjärjestöön.

Vapaaehtoisten toiminnan vastuuvakuutus korvaa kolmannelle osapuolelle tapahtumissa sekä toiminnasta aiheutuvia henkilö- tai esinevahinkoja.

Lisätietoja ja toimintaohjeita vakuutuksista löytyy Yhdistyspalvelun artikkelista *Toiminnan vakuutukset*, joka löytyy kohdasta Hallinto – Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset.



Anna Kara / Sydänliitto



Anna Kara / Sydänliitto

Valokuvaus tapahtuman aikana

Sydänyhdistyksen toimijoiden kannattaa ottaa valokuvia erilaisista liikuntahetkistä tapahtuman aikana. Jos kuvan henkilöt ovat selvästi tunnistettavissa, tulee kuvattavilta pyytää lupa käyttää kuvaa Sydänliiton toiminnassa. Suullinen lupa riittää. Yhdistyksen toivotaan lähettävän kuvia tapahtumastaan Sydänliittoon osoitteeseen annukka.alapappila@sydanliitto.fi. Osa kuvista saattaa päätyä Sydän-lehteen kertomaan sydänyhdistyksen kuulumisista eri puolelta Suomea. Mukaan tarvitaan kuvaajan tiedot sekä lyhyt kuvateksti, joka kertoo, mistä on kyse, millä paikkakunnalla ja minkä sydänyhdistyksen tapahtumasta kuva kertoo sekä muutama tunnelmaan liittyvä lause.

Liikuntatapahtumien ja osallistujien kirjaaminen Kiltaan

Sydänviikon liikuntatapahtumat tulee kirjata ajoissa Kiltaan. Tapahtuman nimen on hyvä viitata liikuntaan. Tapahtuman lajiksi valitaan **Sydänviikon liikuntatapahtuma 2024** ja tapahtumaluokaksi **Sydänviikko**. Liikuntatapahtuman jälkeen osallistujamäärä lisätään niin, että ensin haetaan kyseinen tapahtuma. Valitaan muokkaa-kohta, ja aukeavaan näkymään kirjataan osallistujien lukumäärä. Pian Sydänviikon jälkeen lähetettävän palautekyselyn vastaaminen sujuu mukavasti kyseisiä Killan merkintöjä hyödyntäen.

Varain- ja jäsenhankinta

Varainhankinta

Yhdistys, piiri ja valtakunnallinen jäsenjärjestö voi kerätä Sydänviikon aikana monella eri tavalla rahaa: järjestämällä pienimuotoisia arpajaisia, myymällä sydämellisiä tuotteita tai ottamalla lahjoituksia vastaan.

Tulevaisuuden maksaminen näyttää aika digitaaliselta. Tämän takia olemme ottaneet lahjoituksen maksutavaksi MobilePay-lyhytnumerona. MobilePay on helppo ja kätevä maksuvälinesovellus, jonka avulla mobiilimaksaja voi lahjoittaa haluamansa summan omalla älypuhelimellaan.

MobilePay-numeron voi laittaa yhdistyksen, piirin ja valtakunnallisen jäsenjärjestön verkkosivuille. Sydänviikon paketissa on kolme pöytäkolmiota, johon pystyy laittamaan lyhytnumeron esille esittelypöytänsä. Lyhytnumeroa voi käyttää, jos ilmoitatte toiminnasta paikallislehdessä. Muistakaa lisätä numeron yhteyteen Sydänliiton rahankeräyslupatieto. Sen täytyy olla aina esillä lahjoituspyynnön yhteydessä.

Rahankeräyslupatieto: *Sydänliiton rahankeräyslupa on RA/2020/1053. Lupa on toistaiseksi voimassa oleva. Keräystuotot käytetään sydänterveyden edistämiseen, sairastuneiden tukemiseen sekä ihmisten voimavarojen vahvistamiseen.*

MobilePay-lyhytnumeroa voi käyttää myös lipas-keräyksessä maksutapana. Tällöin numero kannattaa olla lippaassa esillä lippaan kylkeen laitettavassa 'hyllypuhujassa'. Halutessaan lipas-kerääjää voi kannustaa MobilePay-lahjoitukseen esimerkiksi näin: 'Jos sinulla on käytössä MobilePay-sovellus, voit tehdä lahjoituksen sen kautta numeroon xxxxx (ja tässä kerrotaan yhdistyksen oma lyhytnumero)'.

MobilePay-numeroa ei saa käyttää tuotemyynnin maksuvälineenä.

Jokainen yhdistys, piiri ja valtakunnallinen jäsenjärjestö saa halutessaan oman viisinumeroisen MobilePay-lyhytnumerona. Mikäli yhdistyksellä ei numeroa vielä ole, niin tilauksen voi tehdä sähköpostiin tilaukset@sydanliitto.fi. MobilePay-numero toimitetaan yhdistykseen sähköpostitse. Samassa tilauksessa yhdistys voi pyytää myös MobilePay-tarrasarjan, jossa numero näkyy myös QR-koodina. Tämän tarran voi liimata 'hyllypuhujaan', jonka saa roikkumaan

Sydänliiton rahankeräyslupatiedon täytyy olla aina esillä lahjoituspyynnön yhteydessä.

lippaaseen. Muistakaa tarkistaa, mikäli olette tekemässä lipas-keräystä, että lippaassanne on voimassa olevan rahankeräyslupan tarrat. Nykyinen rahankeräyslupa RA/2020/1053 on toistaiseksi voimassa oleva, joten joka vuosi tarroja ei tarvitse enää vaihtaa.

Keräyksen tuotot jäävät 100 prosenttisesti keräävälle yhdistykselle, piirille ja valtakunnalliselle jäsenjärjestölle.

Lisätietoja ja ohjeita varainhankinnasta löytyy Yhdistyspalvelun artikkelista *Varainhankinta yhdistyksissä*, joka löytyy kohdasta Hallinto – Talous ja varainhankinta.

Jäsenhankinta

Sydänviikko on erinomaista aikaa yhdistyksen jäsenhankinnalle. Yhdistyspalvelun Hallinto – Jäsenhankinta ja palkitseminen -sivuilta löytyviä vinkkejä kannattaa hyödyntää niin yleiseen kuin tapahtumassa tehtävään jäsenhankintaan.

Tapahtumissa voi jakaa Sydän-lehtiä (tilausohje vierisellä sivulla), Tervetuloa jäseneksi -lehtistä ja oman yhdistyksen toimintaesitettä herättämään kiinnostusta sydäntyötä kohtaan. Sydänliiton mediapankista löytyy hyvä pohja paikallisen toimintaesitteen tekemiseen. Liikuntatapahtuman aikana löytyy varmasti hetkiä jäsenyydestä ja jäseneduista kertomiseen sekä yhdistyksen syksyn liikuntatoiminnan markkinointiin. Myös Sydänviikon tietovisojen vastauskortissa osallistujalla on mahdollisuus kertoa kiinnostuksensa sydänyhdistyksen toimintaan. Tapahtuman jälkeen kiinnostuneisiin kannattaakin ottaa yhteyttä ja houkutella mukaan toimintaan ja jäseneksi.

Jäsenyyttä voi markkinoida sosiaalisessa mediassa, vaikka seuraavalla tekstillä:

"Oletko kiinnostunut sydämen asioista? Mietitkö oman tai läheisesi sydämen hyvinvointia? Tutustu sydänyhdistyksemme toimintaan osoitteessa xxx (oman yhdistyksen verkkosivuosioite). Löydä kiinnostava tapahtuma ja tule mukaan. Jäsenyys voisi sopia sinullekin. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa sydan.fi/liity. Tervetuloa!"

Sydänviikon paketti

Sydänviikon paketti sisältää materiaaleja liikunta-tapahtuman järjestämiseen:

- Sydänviikon A4 julisteita 5 kpl
- Pyöräily-, lintu- ja porrasvisat (A4) 1 kpl/visa
- Tietovisojen vastauslomakkeita (A5) 50 kpl (tulostettavissa lisää Yhdistyspalvelun Sydänviikko 2024 -artikkelista)
- Sydänviikon ilmapalloja ja tikkuja 20 kpl
- Tervetuloa jäseneksi -lehtisiä 25 kpl
- Liikkuen hyvää sydämelle -postikortteja 50 kpl
- Tule mukaan -postikortteja 50 kpl
- Pöytäkolmio 3 kpl
- OtsalampPU, esim. palkinnoksi tapahtumaan

Jokainen yhdistys saa tilata yhden paketin postikulujen (10 €) hinnalla. Voitte aiempaan tapaan tilata yhdistyksellenne myös useamman paketin, jotka laskutetaan normaalihintaisina (30 €). Sydänviikon tilaukset tehdään tuttuun tapaan Sydänkaupassa: sydanliitto.fi.

Ylimääräiset Sydän-lehdet ovat tilattavissa Sydänkaupasta Sydänviikon paketin tilauksen yhteydessä. Uusimman Sydän-lehden lisälehdet maksavat 1 €/kpl.

Nyt olette tutustuneet Sydänviikon 2024 Liikkuen hyvää sydämelle -teemaan ja siihen liittyviin toimintavinkkeihin. Päivittyvää tietoa Sydänviikosta ja mahdollisuuden tulostaa lisämateriaalia saatte seuraamalla järjestötiedotteen muistuttamana Yhdistyspalvelun Ajan-kohtaista-osiota ja Yhdistyspalvelun Sydänviikko-sivua, joka löytyy kohdasta Toiminta – Teemaviikot, kampanjat ja tapahtumat. Toivomme, että innostutte viettämään Sydänviikkoa Liikkuen hyvää sydämellä -teemalla.

Hyvää Sydänviikon odotusta!

Aiemmin ilmestyneistä Sydän-lehdistä veloitamme 0,50 €/kpl ja näitä on rajoitettu erä.

Sydänviikon paketit ovat tilattavissa Sydänkaupasta helmikuussa 2024. Teettehän tilauksenne viimeistään **29.2.2024**. Olettehan yhteydessä, jos teillä on tilauksista kysyttävää: tilaukset@sydanliitto.fi

Perinteiset t-paidat ja fleeceliivit löytyvät Promopajan Yhdistyskaupasta sydan.fi/yhdistyskauppa. Sieltä löytyy myös muita sydämellisiä tuotteita ja Sydänviikon teeman sopivia ennakotuotteita. Ennakotuotteet ovat tilattavissa helmikuussa 2024 ja mikäli sinä aikana tilauksia tulee tarpeeksi, niin tilaukset toteutuvat.

Yhdistyskauppaan ei ole enää yhteistunnuksia, vaan jokaisen pitää täyttää ensin rekisteröitymislomake ja odottaa vahvistusta, jonka jälkeen pääsee tekemään omilla tunnuksilla ostoksia.



Anna Kara / Sydänliitto

