



Yhteystiedot

Materiaali ja tilaukset

sydankauppa.fi
tilaukset@sydanliitto.fi

sydanliitto.kuvat.fi
(mm. kuvat ja mainosmateriaalit)
salasana Piirit ja yhdistykset
-osioon: Sydänyhteisö1

Ohjelmavinkit ja -sisällöt

Annukka 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

Sydänviikolla liikutaan yhdessä

Sydänviikkoa 2025 vietetään 18.–25.5. *Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle* -teemalla. Perinteikäs vuotuinen sydänterveyden 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/alueita ja valtakunnallisia yhdistyksiä järjestämään Yhdessä 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!



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 ja portaat ovat mainioita paikkoja liikkua. Monille vielä tuntemattomat luontokuntosali, porrasliikunta ja lintubongailu voivat yllättää iloisesti ja niihin on mukava tutustua yhdessä.

Yhdistys voi liikuntatapahtuman ohjelmaa suunnitella valita, minkä liikuntalajin tutustumista se haluaisi paikkakuntalaisille tarjota. Tässä vinkkivihossa on esitelty kolme erilaista liikuntalajia, joista yhdistys voi valita itseään houkuttelevan Yhdessä 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, innostua liikunnasta ja sydänyhdistyksen toiminnasta.



Kimmo Rämpanen / Vastavalo

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 toivottaa 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. Luontokuntosali-, lintubongailu- ja porrasliikuntatapahtumaan voi saada hyviä vinkkejä ja vaikkapa ohjaajankin latuyhdistyksestä. Voitte käynnistää yhteistyösuunnitelmanne heidän kanssaan saman tien. Myös oman kunnan liikuntapalveluista voi kysyä vinkkiä ohjaajien löytämiseen.

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 lahjoitus MobilePay-numeron avulla
- Tietovisojen vastauslomakkeita
- Kyniä
- Ilmapalloja
- Esitteitä sydänyhdistyksen liikuntatoiminnasta (esitepohja mediapankissa)
- Esitteitä sydänyhdistyksen muusta toiminnasta (esitepohja mediapankissa)



Jörgen Wiklund / Scandnav Bildbyrå

Luontokuntosali-, lintubongailu- ja porrasliikuntatapahtumaan voi saada hyviä vinkkejä ja vaikkapa ohjaajankin latuyhdistyksestä.

Ehdotuksia tapahtuman laji- ja ohjelmavalinnoiksi

Luontokuntosali

Luontokuntosaliin tutustuminen on varmasti kiinnostavaa monelle osallistujalle. Varsinainen luontokuntosali kannattaa suunnitella niin, että se on vaatavuudeltaan kaikille sopiva. Sen liikkeiden tulee olla selkeitä ja sopia kaikille osallistujille, niin tottuneemmille liikkujille kuin vähemmän liikkuville.

Luontokuntosalin voi toteuttaa Sydänviikon paketin mukana tulleiden Vinkkejä luontokuntosaliin -materiaalin ja sen liikuntakuvien avulla vaikkapa metsässä tai puistossa. Liikkeiksi voi valita myös muita liikkeitä. Ennen liikkeitä on hyvä olla lyhyt alkulämmittely. Jo vähän reippaampi kävely luontokuntosaliin voi toimia lämmittelynä. Luontokuntosalin ohjaaja voi näyttää liikkeen kuvista samalla, kun itse ohjaa liikkeen. Ohjaajana voi toimia esimerkiksi liikunnan vertais-ohjaaja tai liikunnan ammattilainen. Liikkeiden jälkeen lyhyt rentoutuminen esim. Mindfulness-harjoitus ilahduttaa monia. Tämä rentoutusharjoitus ja muukin Sydänviikon materiaalipakettia täydentävä materiaali löytyy osoitteesta sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Toiminta** → **Kampanjat ja tapahtumat** → **Sydänviikko**.

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 seurailta 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 - tai/ja Vinkkejä luontokuntosaliin -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 luontokuntosali-, lintu- ja porrasvisat oikeine vastauksineen ja vastauskortteineen. Kortissa vastaajan on vastauksiensa lisäksi mahdollisuus kirjata nimensä ja siten osallistua tapahtumassa arvontaan, 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.

Verkkoluento

Sydänliitto järjestää Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -verkkoluennon tiistaina 20.5. klo 18. Luento on tarkoitettu kaikille liikunnasta ja sydämen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja se kestää 30–45 minuuttia. Yhdistys voi markkinoida verkkoluentoa hyvissä ajoin ja halutessaan järjestää verkkoluennon katselutilaisuuden. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen löytyvät osoitteesta sydan.fi/verkkoluennot 3–4 viikkoa ennen luentoa.

Portaat voivat olla esimerkiksi puistossa, rakennuksien edustalla tai vaikkapa ulkoilu- ja urheilupaikkojen yhteydessä.



Mikael Svensson / Scandnav Bildbyrå

Muita huomioitavia asioita

Viestintä

Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -liikuntatapahtumasta kannattaa viestiä monipuolisesti. Esimerkiksi oman kunnan liikuntapalveluille on viisasta kertoa tulevasta tapahtumasta hyvissä ajoin, jolloin myös heidän taholtaan voidaan olla apuna tapahtuman tiedottamisessa.

Paikallislehden tapahtumakalenteri on maksuttomuudellaan ja kattavuudellaan erinomainen kanava tapahtuman markkinoimiseksi. Tapahtumakalentereihin ilmoitus tehdään usein paikallislehden verkkosivuilla ja se tulee tehdä hyvissä ajoin, viimeistään 2 viikkoa ennen tapahtumaa, jolloin se julkaistaan todennäköisemmin. Sosiaalinen media on myös monesti hyvin tavoitettava kanava kertoa tapahtumasta, erityisesti oman kunnan ja sen harrastusryhmissä. Aihetunnisteina postauksissa voi käyttää **#sydänviikko** ja **#yhdessäliikkuenhyvääsydämelle**. Mikäli teette yhteistyötä muiden yhdistysten tai yritysten kanssa, pyytäkää myös heitä kertomaan tapahtumasta omissa kanavissaan.

Omia jäseniä kannattaa houkutella mukaan jäsenkirjein sekä sähköposti- tai tekstiviestein. Muistakaa, että tapahtuma tulee ilmoittaa Killassa, jolloin se näkyy myös yhdistyksen omilla verkkosivuilla. Yhdistyksen muut tapahtumat ja tilaisuudet ennen Sydänviikkoa kannattaa myös hyödyntää Sydänviikon tapahtuman markkinoinnissa.

Luvat kuntoon

Yleisötapahtuman järjestämiseksi tulee maanomistajalta saada lupa tapahtumapaikan käyttöön. Jos tapahtumapaikka sijaitsee kunnan maalla, lupa tulee siis 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. Pääsääntöisesti yleisötilaisuuksista tulee tehdä järjestämipaikan poliisille etukäteen yleisötilaisuusilmoitus, mutta ilmoitusta ei tarvitse tehdä, jos sivullisille ja ympäristölle ei aiheudu haittaa eikä erillisiä liikennejärjestelyjä vaadita. Tilaisuuden paikka tai yleisön vähäinen määrä voi olla myös perusteena, että tilaisuudesta ei tarvitse ilmoittaa.

Yleisötapahtumailmoitukseen liitetään turvallisuus-suunnitelma. Lisäksi tulee tehdä pelastussuunnitelma, jos tapahtumassa on yli 200 osallistujaa (tai yli 100 erityisryhmiin kuuluvaa osanottajaa) tai tarvetta järjestyksenvalvojille tai liikenteenohjaukselle.

Tarkemmat ohjeet yleisötilaisuuden järjestämisestä ja lupa-asioista löytyy osoitteessa sydan.fi/yhdistyspalvelu → Hallinto → Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset → Yleisötilaisuuden järjestäminen.

Vakuutukset

Sydänliiton, -piirien/alueiden ja -yhdistyksen sekä valtakunnallisten yhdistysten toteuttama toimintasuunnitelman mukainen toiminta on vakuutettu vapaaehtoisten tapaturmavakuutuksella sekä toiminnan vastuuvakuutuksella vakuutusyhtiö Pohjolan toimesta.

Liiton tarjoama tapaturmavakuutus on voimassa kaikilla jäsenmaksun maksaneilla sydänyhdistyksen jäsenillä kaikissa liiton, piirien/alueiden tai sydän-



Gustaf Emanuelsson / Folio

yhdistysten sekä valtakunnallisten yhdistysten toimintasuunnitelman mukaisessa toiminnassa sekä tapahtumissa. Tapahtumaan välittömästi liittyvät matkat, kuten yhdistyksen järjestämä yhteiskuljetus, sisältyvät 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/alueeseen, sydänyhdistykseen tai valtakunnalliseen yhdistykseen.

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

Lisätietoja, esimerkkejä ja toimintaohjeita vakuutuksista löytyy osoitteessa sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Hallinto** → **Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset** → **Toiminnan vakuutukset**.

Valokuvaus tapahtuman aikana

Sydänyhdistyksen toimijoiden kannattaa ottaa valokuvia erilaisista liikuntahetkestä 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 viimeistään 6.6. osoitteeseen annukka.alapappila@sydanliitto.fi. Osa kuvista saattaa päätyä Sydänlehteen kertomaan sydänyhdistyksen kuulumisista eri puolelta Suomea. Mukaan tarvitaan kuvaajan tiedot sekä 4–5 lauseen kuvateksti, joka kertoo, mistä on

kyse, millä paikkakunnalla ja minkä sydänyhdistyksen tapahtumasta kuva kertoo sekä muutama tunnelmaan liittyvä lause. Kuvien kokoa ei tarvitse pienentää.

Liikuntatapahtumien ja osallistujien kirjaaminen Kiltaan

Sydänviikon liikuntatapahtumat tulee kirjata ajoissa Kiltaan. Tapahtuman nimen on hyvä viitata liikuntaan. Tapahtuman lajiksi valitaan **Sydänviikon liikuntatapahtuma 2025** 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.

Kaksi sydänyhdistystä palkitaan

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

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

Sydänliitto 70 v. – Nyt on kiitoksen aika

Sydänliitto täyttää 70 vuotta vuonna 2025. Sydänyhdistyksien vapaaehtoiset tekevät arvokasta työtä, jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin. Sydänviikko on yksi tapa juhlistaa 70-vuotista Sydänliittoamme. Voitte hyödyntää Yhdistyspalvelusta löytyviä vinkkejä ja kuvia juhluvoiteen liittyvässä viestinnässä. Vinkit ja materiaalit julkaistaan viimeistään alkuvuonna 2025. Juhlavuoden viettämiseen liittyen yhdistyksen vapaaehtoisten yhteystietojen ajantasaisuus on hyvä tarkistaa.

Yhdistyksellä on mahdollisuus kiittää omia vapaaehtoisiaan muistamalla heitä esimerkiksi KIITOS-lahjalla. Kultakeskus on Sydänliitolle tehnyt ihan oman korusarjan, jota ei pysty tilaamaan ketkään muut kuin sydänyhdistykset, -piirit/alueet ja valtakunnalliset yhdistykset. Tämä korusarja on nähtävissä ja tilattavissa suoraan Kultakeskuksen verkkokaupasta osoitteessa asiakaskauppa.kultakeskus.fi → **Siirry asiakaskauppaan** → **Sydänliitto**.

VOIT KIITTÄÄ
YHDISTYKSESI
VAPAAEHTOISIA
SYDÄNLIITON
OMALLA
KORUSARJALLA.

Varain- ja jäsenhankinta

Varainhankinta

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

Lahjoitusten vastaanottaminen käy helposti ja kätevästi MobilePay maksuvälinesovelluksen avulla. Jokainen yhdistys, piiri/alue ja valtakunnallinen yhdistys saa halutessaan oman viisinumeroisen MobilePay-lyhytnumeron. Mobiilimaksaja pystyy lahjoittamaan haluamansa summan omalla älypuhelimellaan MobilePay-sovelluksen avulla.

MobilePay-numeron voi laittaa yhdistyksen, piirin/alueen ja valtakunnallisen yhdistyksen verkkosivuille. Lyhytnumeroa voi käyttää lipaskeräyksen yhteydessä tai paikallislehden ilmoituksessa. Sydänliiton rahankeräyslupatieto tulee lisätä numeron yhteyteen. 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-numeroa ei saa käyttää tuotemyynnin maksuvälineenä.

Mikäli numeroa ei vielä ole, niin tilauksen voi tehdä sähköpostiin tilaukset@sydanliitto.fi. MobilePay-numero toimitetaan sähköpostitse. Samassa tilauksessa voi pyytää myös MobilePay-tarrasarjan, jossa numero näkyy myös QR-koodina.

Perinteisen lipaskeräyksen lippaissa tulee olla voimassa olevan rahankeräyslupan tarrat. Nykyinen rahankeräyslupa RA/2020/1053 on toistaiseksi voimassa oleva, joten joka vuosi tarroja ei tarvitse enää vaihtaa.

Lisätietoja ja ohjeita varainhankinnasta löytyy osoitteessa sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Hallinto** → **Talous** → **Yhdistyksen varainhankinnan keinoja** → **Varainhankinta yhdistyksissä**.

Jäsenhankinta

Sydänviikko on erinomaista aikaa jäsenhankinnalle. Yhdistyspalvelun jäsenhankintavinkkejä kannattaa hyödyntää niin yleiseen kuin tapahtumassa tehtävään jäsenhankintaan. Ne löytyvät osoitteessa sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Hallinto** → **Jäsenasiat**.

Tapahtumissa voi jakaa Sydän-lehtiä (tilausohje viereisellä 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 sydän yhdistyksen 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 sydän yhdistyksemme toimintaan osoitteessa xxx (oman yhdistyksen verkkosivuosioite). Löydä kiinnostava tapahtuma ja tule mukaan. Jäsenyys voisi sopia sinullekin. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa sydan.fi/liity. Tervetuloa!”

Tapahtumissa voi jakaa Sydän-lehtiä, Tervetuloa jäseneksi -lehtistä ja oman yhdistyksen toimintaesitettä herättämään kiinnostusta sydäntyötä kohtaan.

Sydänviikon paketti

Sydänviikon paketti sisältää materiaaleja liikunta-tapahtuman järjestämiseen:

- Sydänviikon A4-julisteita 5 kpl
- Sydänviikon A3-julisteita 3 kpl
- Luontokuntosali-, lintu- ja porrasvisat (A4) 1 kpl/visa
- Tietovisojen vastauslomakkeita (A5) 50 kpl (tulostettavissa lisää Yhdistyspalvelun Sydänviikko-sivulta)
- Sydänviikon ilmapalloja ja tikkuja 20 kpl
- Tervetuloa jäseneksi -lehtisiä 25 kpl
- Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -postikortteja 50 kpl
- Tule mukaan -postikortteja 50 kpl
- Vinkkejä luontokuntosaliin -materiaali; 6 liikuntakuvaa ja ohje laminoituina
- Otsalamppu, esim. palkinnoksi tapahtumaan
- Yhdistyskaupan mallituotteet; muistilaput, avaimenperä ja termos pussi

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 osoitteessa sydan.fi.

Ylimääräiset Sydän-lehdet ovat tilattavissa Sydänkaupasta Sydänviikon paketin tilauksen yhteydessä. Uusimman Sydän-lehden lisälehdet maksavat 1 €/kpl. Aiemmin ilmestyneistä Sydän-lehdistä veloitamme 0,50 €/kpl ja näitä on rajoitettu erä.

Sydänviikon paketit ovat tilattavissa Sydänkaupasta helmikuussa 2025. Tilaukset tulee tehdä viimeistään **28.2.2025**. Jos tilauksista on kysyttävää: tilaukset@sydanliitto.fi.

Perinteiset t-paidat ja fleeceliivit löytyvät Promopajan Yhdistyskaupasta sydan.fi/yhdistyskauppa. Sieltä löytyy myös muita sydämellisiä tuotteita ja Sydänviikon 2025 ennakkotuotteena valkoiset urheilusukat sydän-logolla.

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

Nyt olette tutustuneet Sydänviikon 2025 Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -teemaan ja siihen liittyviin toimintavinkeihin. Päivittyvää tietoa Sydänviikosta ja mahdollisuudesta tulostaa lisämateriaalia saatte seuraamalla järjestötiedotteen muistuttamana Yhdistyspalvelun Ajankohtaista-osiota ja Sydänviikko-sivua, joka löytyy osoitteesta sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Toiminta** → **Teemaviikot, kampanjat ja tapahtumat**. Toivomme, että innostutte viettämään Sydänviikkoa Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle -teemalla.

HYVÄÄ SYDÄNVIIKON ODOTUSTA!



