

Tips för Hjärtveckan 18–25.5.2025



Kontaktuppgifter

Material och beställningar

sydankauppa.fi
tilaukset@sydanliitto.fi

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

Programtips och -innehåll

Annukka 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

Under Hjärtveckan rör vi oss tillsammans

Hjärtveckan 2025 firar vi 18–25.5 och temat är *Motion tillsammans 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/områden och våra riksomfattande föreningar att ordna Motion tillsammans 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!



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 och trappor är ypperliga platser för motion. Naturen som gym, motionstrappor och fågelskådning kan vara nya och positiva upplevelser för många och de 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 tips-häftet presenterar tre olika motionsgrenar och så kan föreningen välja den gren som lockar för det egna

Motion tillsammans 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 motions-evenemanget 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.



Kimmo Rämpanen / Vastavalo

Förslag till evenemangsstruktur

Inledning

Var motionsevenemanget inleds avgörs av vilka motionsgrenar föreningen har valt att presentera. En bra evenemangsplats når 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 naturen som gym, 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.

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 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)



Jörgen Wiklund / Scandnav Bildbyrå

Den lokala Suomen Latu-föreningen kan ge tips och kanske också en ledare för evenemang med naturen som gym, fågelskådning eller motionstrappa.

Förslag till gren- och programval under evenemanget

Naturen som gym

Att bekanta sig med naturen som gym är säkert intressant för många deltagare. Den plats där man använder naturen som gym ska gärna planeras så att kravnivån lämpar sig för alla. Rörelserna ska vara tydliga och passa alla deltagare, vare sig de är vanare eller mindre vana motionärer.

Naturen som gym kan man förverkliga till exempel i en skog eller park med hjälp av materialet Tips för att använda naturen som gym med motionsbilder som ingår i Hjärtveckans paket. Man kan också plocka med andra rörelser. Innan man sätter igång är det bra med en liten uppvärmning. Redan en lite raskare promenad till naturgymmet kan värma upp. Naturen som gym-handledaren kan visa bilder av rörelsen samtidigt som hen själv leder gruppen. Handledaren kan vara en kamrathandledare inom motion eller en person med motion som yrke. En kort avslappning efter rörelserna, till exempel en Mindfulness-övning gör många glada. Den här avslappningsövningen och övrigt material som kompletterar Hjärtveckans materialpaket finns på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Toiminta** → **Kampanjat ja tapahtumat** → **Sydänviikko**.

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 boplats, 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 och/eller Tips för naturen som gym.

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 motionsstrappan-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 naturen som gym, 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.

Webbföreläsning

Hjärtförbundet ordnar en Motion tillsammans gör hjärtat gott-webbföreläsning tisdagen den 20.5 kl. 18. Föreläsningen är avsedd för alla som är intresserade av motion och hjärtats välmående och tar 30–45 minuter. 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.



Mikael Svensson / Scandnav Bildbyrå

Annat att tänka på

Kommunikation

Det är bra att informera mångsidigt om motions- evenemanget Motion tillsammans gör hjärtat gott. Det är till exempel klokt att informera kommunens motionstjänster om det förestående evenemanget i god tid, så kan de där också bidra till att sprida information om evenemanget.

Lokaltidningens eller -radios evenemangskalender är gratis och täckande, vilket gör det till en ypperlig kanal för att marknadsföra evenemanget. För lokaltidningar ska man ofta fylla i en evenemangskalendersblankett på deras webbplats och det ska göras i god tid, senast 2 veckor före evenemanget, för att förbättra oddsen för publicering. Sociala medier är ofta också en kanal som når ut när man vill informera om ett evenemang, i synnerhet den egna kommunens grupper och dess hobbygrupper. Taggar som man kan använda i inlägg är **#hjärtveckan** och **#motiontillsammansgörhjärtatgott**, på finska **#sydänviikko** ja **#yhdessäliikkuenhyvä-sydämelle**. Om ni samarbetar med andra föreningar eller företag gäller det att be också dem att informera om evenemanget i sina kanaler.

Det lönar sig att bjuda in medlemmar via medlemsbrev och mejl eller SMS. Kom ihåg att föra in evenemanget i Kilta, då syns det också på föreningens egen webbsida. Utnyttja även föreningens övriga evenemang och programpunkter före Hjärtveckan för att marknadsföra Hjärtveckans evenemang.

Tillstånd i skick

För att ordna en offentlig tillställning bör man få tillstånd av markägaren att använda platsen. 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 en offentlig tillställning för att det är tryggt och säkert. Därför förutsätter polis- och räddningsmyndigheter att den som ordnar ett evenemang planerligt beaktar säkerhetsfrågor. Regeln är att man på förhand ska informera polisen på orten om offentliga tillställningar, men anmälan behöver inte göras om evenemanget inte påverkar utomstående och miljön negativt och inte kräver separata trafikarrangemang. Platsen för

tillställningen eller en fåtalig publik kan också innebära att tillställningen inte kräver anmälan. I anmälan om en offentlig tillställning ingår en säkerhetsplan. En räddningsplan ska dessutom göras upp om tillställningen har över 200 deltagare (eller över 100 deltagare som hör till specialgrupper) eller tillställningen behöver ordningsvakter eller trafikledare.

Närmare anvisningar om hur man ordnar ett evenemang med publik och information om tillstånd finns i finns på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Hallinto** → **Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset** → **Yleisötilaisuuden järjestyminen**.

Försäkringar

Verksamhet som följer verksamhetsplanen och ordnas av Hjärtförbundet, -distrikt/områden och riksomfattande föreningar är försäkrad med en olycksfallsförsäkring för frivilliga samt ansvarsförsäkring för verksamheten genom försäkringsbolaget Pohjola.

Den olycksfallsförsäkring som förbundet erbjuder är i kraft för alla medlemmar i en hjärtförening som har betalat sin medlemsavgift när de deltar i verksamhet i enlighet med verksamhetsplanen som ordnas av förbund, distrikt/område eller hjärtföreningar och riksomfattande föreningar och deras evenemang. Försäkringen täcker också de resor som är direkt kopplade till sådana evenemang, till exempel samtransport som föreningen ordnar. Den försäkring som förbundet



Gustaf Emanuelsson / Folio

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/område, en hjärtförening eller en riksomfattande förening.

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

Mer information, exempel och anvisningar om försäkringarna finns på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu
→ [Hallinto](#) → [Laki, säännöt, luvat ja vakuutukset](#) → [Toiminnan vakuutukset](#).

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 senast 6.6 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 bildtext på 4–5 meningar som berättar vad det är som händer, på vilken ort bilden är tagen, vilken hjärtförenings evenemang det är frågan

om och någon mening om stämningen vid evenemanget. Bilderna behöver inte förminska.

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 liikunta-tapahtuma 2025** (Hjärtveckans motionsevenemang 2025) 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.

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.

Hjärtförbundet 70 år – dags att säga tack

Hjärtförbundet fyller 70 år år 2025. Hjärtförbundets volontärer gör ett värdefullt arbete för att ingen som blivit sjuk eller anhöriga till insjuknade ska bli ensamma. Hjärtveckan är ett sätt att fira vårt 70-åriga Hjärtförbundet. Ni kan utnyttja Föreningstjänsten tips och bilder för kommunikation kring jubileumsåret. Tips och material publiceras senast under vårvintern 2025. I samband med firandet av jubileet är det bra att kolla att kontaktuppgifterna för föreningens volontärer är uppdaterade.

Föreningen har möjlighet att tacka sina frivilliga genom att till exempel komma ihåg dem med en TACK-gåva. Kultakeskus har tagit fram en smyckesserie för Hjärtförbundet. Endast hjärtföreningar, -distrikt/områden och riksomfattande föreningar kan beställa av smyckena. Smyckesserien finns att se och beställa direkt från Kultakeskus webbshop på adressen asiakaskauppa.kultakeskus.fi → [Siirry asiakaskauppaan](#) → [Sydänliitto](#).

DU KAN TACKA
DIN FÖRENING
VOLONTÄRER MED
HJÄRTFÖRBUNDETS
SMYCKESSERIE.

Medelanskaffning och medlemsvärvning

Medelanskaffning

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

Det är lätt att ta emot donationer via betalappen MobilePay. Varje förening, distrikt/område och riksomfattande förening kan få sitt eget femsiffriga MobilePay-nummer. Den som betalar mobilt kan donera önskad summa på sin smarttelefon genom att använda Mobile Pay-appen.

Föreningar, distrikt/områden och riksomfattande föreningar kan läggas ut sitt MobilePay-nummer på sina webbsidor. Kortnumret kan också användas om ni informerar om verksamheten i en lokaltidning. Hjärtförbundets insamlingstillstånduppgifter ska alltid finnas i samband med numret. Uppgifterna måste alltid vara med i samband med att man ber om donationer.

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

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

Om man inte har ett nummer än kan man beställa ett per e-post på adressen tilaukset@sydanliitto.fi. MobilePay-numret meddelas per e-post. I samma beställning kan man också be om en serie MobilePay-klistermärken där numret också syns som QR-kod.

I en traditionell bössinsamling ska bössorna ha klisterlappar med ikraftvarande insamlingstillstånd. Det nuvarande penninginsamlingstillståndet RA/2020/1053 är i kraft tills vidare, så man behöver inte längre byta klisterlappar varje år.

Mer information och anvisningar för medelanskaffning finns på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Hallinto** → **Talous** → **Yhdistyksen varainhankinnan keinoja** → **Varainhankinta yhdistyksissä**.

Medlemsvärvning

Hjärtveckan lämpar sig ypperligt för medlemsvärvning. Det lönar sig att utnyttja Föreningstjänstens tips för medlemsvärvning såväl för värvning i allmänhet som i samband med evenemang. Tipsen finns också på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Hallinto** → **Jäsenasiat**.

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 motionsevenemanget finns det säkert stunder då man kan berätta om nyttan med medlemskap och medlemsförmåner och marknadsföra höstens motionsverksamhet inom föreningen. Även på svarskortet 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!”

Vid evenemangen kan man dela ut Sydän-tidningar, broschyren Välkommen att bli medlem och den egna föreningens verksamhetsbroschyr för att väcka intresse för hjärtarbete.

Hjärtveckans paket

Hjärtveckans paket innehåller material för att ordna ett evenemang:

- Hjärtveckan-affischer A4 5 st
- Hjärtveckan-affischer A3 3 st
- Frågesporter om naturen som gym-, 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
- Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle-postkort 50 st (på finska)
- Tule mukaan-postkort 50 st (på finska)
- Tips för naturen som gym-material; 6 laminerade motionsbilder med anvisningar
- Pannlampa, t.ex. som pris vid evenemang
- Föreningsbutikens modellprodukter: fästisar, nyckelring och termospåse.

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 Hjärtbutiken: sydankauppa.fi.

Extra nummer av tidskriften Sydän kan beställas i Hjärtbutiken i samband med beställningen av 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 Hjärtbutiken i februari 2025. Beställningarna ska göras senast **28.2.2025**. Frågor gällande beställningar: tilaukset@sydanliitto.fi.

Traditionella t-tröjor och fleeevästar finns i Promopajas Föreningsbutik sydan.fi/yhdistyskauppa. Där finns också andra hjärtliga produkter och som förhandsprodukt för Hjärtveckan 2025 vita sportstrumpor med hjärtlogo.

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

Nu har ni bekantat er med temat Motion tillsammans gör hjärtat gott för Hjärtveckan 2025 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 (Ajankohtaista) och sidan Hjärtveckan (Sydänviikko), som finns på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu → **Toiminta** → **Teemaviikot, kampanjat ja tapahtumat**. Vi hoppas att ni har inspirerats att fira Hjärtveckan med temat Motion tillsammans gör hjärtat gott.

GOD VÄNTAN PÅ HJÄRTVECKAN!



