

Hyvinvointia lounaasta



Yhteystiedot

Materiaali ja tilaukset

sydankauppa.fi
tilaukset@sydanliitto.fi

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

Sydänviikon koordinaatio

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 syödään lounasta entistä paremmin

Sydänviikkoa 2026 vietetään 17.–24.5.2026 lounasruokailun teemalla *Hyvinvointia lounaasta*. Sydänviikon tavoitteena on saada kaikki aikuiset nauttimaan monipuolisesta ja terveellisestä lounasruoasta. Sydänviikolla tehdään myös Sydänmerkkiä tutuksi apukeinona parempiin lounasvalintoihin. Materiaalit on tehty yhteistyössä Sydänliiton ravitsemus- asiantuntijoiden ja sydänyhdistysten kanssa.

Lounashetki on kaikenikäisille aikuisille tärkeä osa päivää. Se tauottaa päivää, pitää yllä ateriarytmiä ja antaa energiaa loppupäivään. Hyvän ja monipuolisen lounasruoan voi nauttia niin itse valmistuen, eväitä kaupasta ostaen kuin lounasravintolassakin. Oli ruokailutapa mikä tahansa, Sydänmerkki auttaa tekemään ruokailutilanteesta entistä paremman.

Kannustamme kaikkia paikallisia ja alueellisia toimijoita järjestämään kauppatapahtumia ja verkko- luennon katselutilaisuuksia paikkakuntalaisten iloksi.

Sydänviikko ja sen teema tarjoavat hienon mahdollisuuden innostaa kuntalaisia tekemään parempia ruokavalintoja.

Vuoden 2026 Sydänviikon kauppatapahtumat ovat tärkeä osa kuluttajille suunnattua viestintää ja kohtaamisia osana Sydänliiton laajaa lounasruokailuun liittyvää hanketta. Kauppatapahtumat nivoutuvat saumattomasti yhteen Sydänviikon aikana toteutettavaan muuhun valtakunnalliseen viestintään ja henkilöstö- ravintoloissa tarjottaviin Sydänmerkki-aterioihin.

Olemme koonneet tähän Sydänviikon vinkit -vihkoon käytännön vinkkejä kauppatapahtuman järjestämiseksi omatoimisesti tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Sydänviikon paketti on suunniteltu tukemaan tapahtuman järjestämistä. Se sisältää kauppatapahtumassa käytettäviä aineistoja ja tarvikkeita.

TERVETULOA MUKAAN!



Lounas lisää vireyttä ja palautumista

Säännöllinen syöminen on tärkeää kaikille, ja lounas on yksi päivän tärkeimmistä aterioista. Työssäkäyville se tarjoaa kaivatun tauon, jolloin saa mahdollisuuden tankata kehon tarvitsemia ravintoaineita ja energiaa. Terveellinen ja riittävä lounas tukee työvireyttä ja keskittymiskykyä loppupäivän ajaksi. Se myös edistää työstä palautumista ja jaksamista työpäivän jälkeenkin.

Lounaan syöminen ruokailuhetkeen rauhoittuen auttaa kehoa palautumaan mahdollisesta stressistä. Kun ruokailuun keskittyy, mielikin rauhoittuu. Siksi myös kiireessä ja kuormittuneena on hyvä panostaa lounaaseen. Riittävän kokoinen monipuolinen ateria pitää nälkää loitolla pidempään. Tämä helpottaa keskittymistä käsillä oleviin tehtäviin ja vähentää myös napostelun tarvetta illalla – tukien samalla painonhallintaa.

Ikääntyessä täysipainoinen lounas on erityisen tärkeä. Se turvaa keholle tarpeellisten vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia sekä antaa sopivasti proteiinia ja energiaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Monipuolinen, energiantarpeen mukainen ja kuitupitoinen lounas lisää vireyttä. Sen sijaan liian raskas, vähäkuituinen ja rasvainen ateria voi väsyttää erityisesti iltapäivällä, jolloin vireystila on luonnostaan matalampi. Runsaasti kasviksia, kuitua sekä riittävästi pehmeää rasvaa ja proteiinia sisältävä lounas on perusta myös paremmalle unelle. Terveellinen lounas tukee myös sydänterveyttä, kun lounasaterian suolamäärä ja rasvan laatu ovat kohdallaan.

**Terveellinen ja riittävä lounas
tukee työvireyttä ja keskittymis-
kykyä loppupäivän ajaksi.**



Kristina Hemminki

Vinkkejä kauppatapahtuman ja katselutilaisuuden järjestämiseen

Sydänviikon kauppatapahtumassa jalkaudumme ruoka-kaupan yhteyteen ja pääsemme lähelle ostopäätösten tekemistä. Kauppatapahtuman tavoitteena on havahduttaa ohikulkija miettimään hetkeksi omia lounasvalintojaan ja kannustaa hyödyntämään Sydänmerkkiä parempien lounasvalintojen tekemisessä.

Sydänmerkki on hyvin tunnettu ja arvostettu, mutta laajan tuotevalikoiman sekä tuotteiden käytön opastamisessa yhdistysten työllä on suuri merkitys.

Käytännön järjestelyt kaupan kanssa

- Sovi kauppiaan tai myymäläpäällikön kanssa esittelypisteen sijainnista, ajankohdasta sekä toteutustavasta. Jos ajatus on järjestää kauppakierroksia, ole hyvissä ajoin yhteydessä kauppiaseen ja keskustele mahdollisuudesta toteuttaa kierrokset.
- Merkitse tapahtuman aika ja paikka Kiltaan
- Markkinoi tapahtumaa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, kaupan ilmoitustaululla tai paikallislehdessä.
- Tapahtuman jälkeen siivoa paikat ja palauta esimerkiksi näyttelypöydät sovittuun paikkaan. Poista myös tapahtumailmoitukset esimerkiksi ilmoitustauluilta.

Sydänmerkki tutuksi

Sydänmerkki on helppo ja konkreettinen keino tehdä ravitsemuslaadultaan parempia valintoja kaupassa, oli kyse sitten kokkailun raaka-aineista tai valmiista lounasruoasta. Sydänmerkki auttaa myös ravintolassa valitsemaan ravitsemuslaadultaan paremman lounasvaihtoehdon.

Kauppatapahtumassa muistutetaan näistä erilaisista tavoista syödä hyvin päivän aikana.

Näyttelypisteen lisäksi kauppatapahtumaan voi mahdollisuuksien mukaan yhdistää kauppakierroksen, jossa etsitään yhdessä lounasaterialle sopivia Sydänmerkki-tuotteita.

Esittelypiste

Esittelypisteellä tehdään Sydänmerkkiä tutuksi lounas-tilanteessa, oli kyse sitten eväslounaista, kotona valmistettavasta lounasruoasta tai lounasravintolassa nautittavasta lounaasta.

Tätä tukemaan pisteelle kootaan seuraavat materiaalit:

- Sydänviikon juliste
- Sydänviikon Sydänmerkki-esite Sydänmerkistä ja lounasruokailusta
- Terveelliset valinnat -vinkkikortti
- Sydänmerkki-reseptipostikortti
- QR-koodi (A4) ohjaamaan Hyvinvointia lounaasta -verkkosivulle ja osallistumaan visailuun ja arvontaan
- Esittelytilannetta varten kaupasta voi etukäteen hankkia muutamia Sydänmerkki-lounastuotteita, kuten esimerkiksi mikroateria, mikrokeitto, leipää, margariinia sekä kasviksia ja salaattinkastiketta. Pöydälle voi koota myös eväiksi sopivia Sydänmerkki-jogurtteja, rahkoja tai smoothieita sekä annospuuropusseja.
- Sydänviikko-ilmapalloja



Sydänmerkki on helppo ja konkreettinen keino tehdä ravitsemuslaadultaan parempia valintoja kaupassa, oli kyse sitten kokkailun raaka-aineista tai valmiista lounasruoasta.

Esittelypisteen lisäksi voidaan haluttaessa järjestää kauppakierroksia. Kauppakierroksella voidaan yhdessä etsiä lounasaterialle sopivia Sydänmerkki-tuotteita.

Sydänyhdistyksen esittely

Kauppatapahtuma on mainio tapa esitellä sydänyhdistyksen toimintaa. Esittelypisteellä kannattaa olla edellisten materiaalien lisäksi

- Tervetuloa mukaan -lehtisiä ja/tai sähköinen liittymismahdollisuus
- Sydän-lehtiä
- Pöytäkolmio, jossa mm. opastetaan lahjoitus MobilePay-numeron avulla
- Esitteitä sydänyhdistyksen toiminnasta (mediapankissa A4-esitepohja)

Kauppakierros

Esittelypisteen lisäksi voidaan haluttaessa järjestää kauppakierroksia. Kauppakierroksella voidaan yhdessä etsiä lounasaterialle sopivia Sydänmerkki-tuotteita.

Kierroksia voi järjestää tiettyinä kellonaikana tai joustavasti halukkaiden kesken. Kierroksella voi käydä esimerkiksi tuoreiden kasvien ja hedelmien osastolla, leipä- ja leviteosastolla sekä valmisruokahyllyllä.

Kannattaa käydä etukäteen tutustumassa kaupan valikoimaan ja valita jo valmiiksi, mitä tuotteita esimerkiksi mikroaterioista, mikrokeitoista, leivistä, margariineista katsoisitte yhdessä. Tuoreiden hedelmien ja vihannesten osastolla ovat kaikki valinnat hyviä. Voitte käydä myös tutkimassa evästyyppejä tuotteita kuten Sydänmerkki-jogurtteja, -rahkoja tai -smoothieita sekä -annospuuropusseja.

Verkkoluento

Liitto järjestää Sydänviikon teemaa tukevan Hyvinvointia lounaasta -verkkoluennon tiistaina 19.5. klo 18. Luento on tarkoitettu kaikille terveellisestä ja monipuolisesta syömisestä kiinnostuneille ja se kestää noin 45 minuuttia.

Yhdistys voi markkinoida verkkoluentoa hyvissä ajoin ja järjestää yhteisen verkkoluennon katselutilaisuuden. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen löytyvät osoitteesta sydan.fi/verkkoluennot 3–4 viikkoa ennen luentoa.



Anna Kara



Muita huomioitavia asioita

Viestintä

Hyvinvointia lounaasta -aiheisista kauppatapahtumista kannattaa viestiä monipuolisesti. Voitte ilmoittaa tapahtumanne esimerkiksi paikallislehtienne tapahtumakalentereihin, jotka ovat maksuttomia ja tavoittavat usein laajasti paikallisen väestön. Ilmoitus tapahtumakalentereihin tehdään monesti paikallislehden verkkosivuilla. Ilmoitus tulee tehdä hyvissä ajoin, viimeistään 2 viikkoa ennen tapahtumaa, jolloin se todennäköisemmin tulee julkaistuksi.

Hyödyntäkää markkinoinnissa myös sosiaalista mediaa. Vaikka omalla yhdistyksellänne ei olisikaan omaa sosiaalisen median tiliä tai mikäli sillä on vain vähän seuraajia, niin hyödyntäkää sopivien kumppanien tai paikallisten yhteisöjenne sometilejä. Kertokaa kauppatapahtumastanne esim. Facebookin paikallisissa ryhmissä. Saatte varmasti myös kauppatapahtumanne paikkana pidettävän kaupan tai kauppiaan nostamaan tapahtumanne mukaan heidän sosiaaliseen mediaansa. Tällöin se markkinoi teitä molempia! Postauksissa kannattaa käyttää **#sydänviikko** ja **#hyvinvointialounaasta** -aihetunnisteita, jolloin ne on helppo löytää jakamista varten.

Omia jäseniä kannattaa houkutella poikkeamaan kauppatapahtumassa vaikkapa jäsenkirjein tai sähköposti- ja tekstiviestein. Muistakaa myös, että tapahtuma on tärkeää ilmoittaa Killassa, jolloin se nousee esille yhdistyksenne omille verkkosivuille ja markkinoi tapahtumaanne sieltä käsin. Mikäli yhdistyksellänne on tapahtumia tai esiintymisiä ennen Sydänviikkoa, niin muistakaa niissä mainita tulevasta Sydänviikon kauppatapahtumastanne toivottaen kaikki terveilleksi poikkeamaan pisteellänne.

Sydänviikon kampanjasivut

Sydänviikon kampanjasivut päivittyvät huhtikuussa Hyvinvointia lounaasta -teeman mukaisiksi osoitteessa **sydan.fi/sydänviikko**. Sydänviikon sivulta voi etsiä kaikki Kiltaan merkityt kauppatapahtumat. Sivulla on myös ohjaus lukemaan lisätietoa ja vinkkejä terveelliseen lounasruokailuun Hyvinvointia lounaasta -sivustolle. Verkkosivulla on myös arvontaa, johon voi osallistua vastaamalla muutamaa Sydänmerkkiä koskevaan kysymykseen. Kauppatapahtumassa voitte ohjata kävijöitä vierailemaan sivustolla ja osallistumaan arvontaan QR-koodin avulla.

Luvat kuntoon

Kauppatapahtuman järjestämiseksi tulee kaupan edustajalta tai kiinteistön omistajalta saada lupa esittelypisteen pitämiseen.

Vakuutukset

Liiton, piirien/alueiden ja yhdistyksien sekä valtakunnallisten yhdistyksien toteuttama toimintasuunnitelman mukainen toiminta on vakuutettu vapaaehtoisten tapaturmavakuutuksella sekä toiminnan vastuuvakuutuksella vakuutusyhtiö Pohjolan toimesta.

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 hetkistä Sydänviikon kauppatapahtuman aikana. Jos kuvan henkilöt ovat selvästi tunnistettavissa, tulee kuvattavilta pyytää lupa käyttää kuvaa Sydänliiton toiminnassa. Suullinen lupa riittää. Yhdistyksen toivotaan lähettävän kuvia tapahtumastaan liittoon viimeistään 7.6. osoitteeseen **annukka.alapappila@sydanliitto.fi**. Osa kuvista päätyy Sydän-lehteen kertomaan sydänyhdistysten kauppatapahtumista 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.

Ilmoita Sydänviikon kauppatapahtumat hyvissä ajoin etukäteen Kiltaan, jotta ne tulevat mukaan tapahtumakalenteriin ja maksettuun markkinointiin.

Kauppatapahtumien ja osallistujien kirjaaminen Kiltaan

Ilmoita Sydänviikon kauppatapahtumat hyvissä ajoin etukäteen Kiltaan, jotta ne tulevat mukaan tapahtumakalenteriin ja maksettuun markkinointiin. Nimeä tapahtuma selkeästi, esimerkiksi "Sydänviikon kauppatapahtuma Oulunkylän Supermarketissa".

- Tapahtuman lajiksi valitaan **Sydänviikon kauppatapahtuma 2026**
- Tapahtumaluokaksi valitaan **Sydänviikko**

Verkkoluennon katselutilaisuudet ilmoitetaan myös Kiltaan erikseen. Nimeä tapahtuma selkeästi.

- Tapahtuman lajiksi valitaan **Sydänviikon katselutilaisuus 2026**
- Tapahtumaluokaksi valitaan **Sydänviikko**

Kun tapahtuma on tallennettu Kiltaan, tulee sinne lisätä tapahtuman jälkeen osallistujamäärä viimeistään 7.6. Arvio kauppatapahtumassa tavoitetuista henkilöistä kymmenien tasolla riittää. Oman tilastointinne lisäksi arviota käytetään edellä

mainitun hankkeen raportointiin. Lisäksi tulee lisätä Kiltaan katselutilaisuuksien osallistujamäärä. Sydänviikon palautekyselyynkin vastaaminen sujuu mukavasti näitä Killan kirjauksia hyödyntäen.

Osallistujamäärän lisäämiseksi Killaan tulee ensin hakea kyseinen tapahtuma. Jotta menneet tapahtumat näkyvät, tulee käyttää päivämäärävalintaa. Sitten tulee valita tapahtuma napsauttamalla hiirellä sen nimeä ja painaa sinistä Muokkaa-nappia ja kirjoittaa Osallistujien lkm -kohtaan arvio osallistujista numeroina. Tallentaminen tapahtuu alareunan sinisestä napista.

Yksi Sydänyhdistys palkitaan

Sydänviikolla 2026 toivomme mahdollisimman monen sydänyhdistyksen toteuttavan kauppatapahtuman omalla alueellaan. Sydänviikon jälkeen arvotaan yksi palkinto kaikkien Sydänviikolla kauppatapahtuman järjestäjien sydänyhdistyksien kesken. Palkinto arvotaan Killasta löytyvien Sydänviikon kauppatapahtumien perusteella.



Elina Himanen

Jäsen- ja varainhankinta

Jäsenhankinta

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

Tapahtumissa voi jakaa Sydän-lehtiä (tilausohje viereisellä sivulla), Tervetuloa mukaan -lehtistä ja oman yhdistyksen toimintaesitettä herättämään kiinnostusta sydäntyötä kohtaan. Sydänliiton mediapankista löytyy hyvä pohja paikallisen toimintaesitteen tekemiseen. Tapahtuman aikana löytyy varmasti hetkiä oman yhdistyksen toiminnasta, jäsenyydestä ja jäseneduista kertomiseen. Liitto arpoo kylpylälahjakortin Sydänviikon aikana liittyneiden kesken.

Jäsenyyttä voi markkinoida sosiaalisessa mediassa esimerkiksi 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. Myös jäsenyys voisi sopia sinulle. Voit tutustua jäsenyyteen osoitteessa sydan.fi/liity. Tervetuloa!”



Sydänliitto

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 jos ilmoitatte toiminnasta paikallislehdessä. 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 ei numeroa 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 osoitteesta sydan.fi/yhdistyspalvelu → Hallinto → Talous → Yhdistyksen varainhankinnan keinot → Varainhankinta yhdistyksissä.

Sydänviikon paketti

Sydänviikon paketti sisältää materiaaleja kauppa-tapahtuman järjestämiseen:

- Sydänviikon julisteita A4 5 kpl
- Sydänviikon Sydänmerkki-resepti postikortteja 50 kpl
- Sydänviikon Sydänmerkki-esite A5 Sydänmerkistä ja lounasruokailusta 50 kpl
- Terveelliset valinnat -vinkkikortteja 50 kpl
- QR-koodi-ohjaus Sydänviikon verkkosivulle A4 2 kpl
- Sydänviikon ilmapalloja ja tikkuja 20 kpl
- Tervetuloa mukaan -lehtisiä 25 kpl
- Tule mukaan -postikortteja 50 kpl
- Sydänliiton pöytäkolmio 1 kpl
- Sydänmerkin kestokassi 4 kpl (omaan käyttöön tai palkinnoiksi)
- Sydänmerkin vihko 3 kpl (omaan käyttöön tai palkinnoiksi)

Jokainen yhdistys saa tilata yhden paketin postikulujen (12 €) hinnalla. Voitte tilata yhdistyksellenne myös useamman paketin, jotka laskutetaan normaali-hintaisina (30 € sis. postikulut). Sydänviikon tilaukset tehdään Sydänkaupassa osoitteessa sydankauppa.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 niitä on rajoitettu erä.

Sydänviikon paketit ovat tilattavissa Sydänkaupasta helmikuussa 2026. Tilaukset tulee tehdä viimeistään 28.2.2026. Jos tilauksista on kysyttävää: tilaukset@sydanliitto.fi.

Perinteiset t-paidat ja fleeceliivit löytyvät jatkossa Innoflamin Yhdistyskaupasta, jonne pääsette kirjautumaan ainoastaan sähköpostiin saamanne linkin kautta. Tuo linkki on lähetetty 13.1.2026 kaikille aiemmin Yhdistyskauppaan kirjautuneille, yhdistysten sihteereille ja puheenjohtajille sekä piirien/alueiden ja valtakunnallisten yhdistyksien toiminnanjohtajille. Mikäli ette ole linkkiä saaneet ja olisitte menossa ostoksille Yhdistyskauppaan, niin laittakaa viestiä tilaukset@sydanliitto.fi.

Yhdistyskaupassa on nyt huikean suuri valikoima erilaisia tekstiilejä, käyttötavaroita ja palkitsemistuotteita. Kannattaa käydä tutustumassa!

Nyt olette tutustuneet Sydänviikon 2026 lounasruokailun teemaan ja siihen liittyviin toiminta-vinkkeihin. Päivittyvää tietoa Sydänviikosta ja mahdollisuudesta tulostaa lisämateriaalia saatte seuraamalla järjestötiedotteen muistuttamana Yhdistyspalvelun Ajankohtaista-osiota. Toivomme, että innostutte viettämään Sydänviikkoa yhteisellä teemallamme.

HYVÄÄ SYDÄNVIIKON ODOTUSTA!

TILAA
SYDÄNVIIKON
PAKETIT
SYDÄNKAUPASTA
HELMIKUUSSA.

