

Lunch som
gör gott



Kontaktuppgifter

Material och beställningar

sydankauppa.fi
tilaukset@sydanliitto.fi

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

Koordinering av Hjärtveckan

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 äter vi en sundare lunch

Hjärtveckan 2026 firas 17–24.5.2026 med lunchmat och temat *Lunch som gör gott*. Hjärtveckan har som tema att få alla vuxna att gilla en mångsidig och sund lunch. Under Hjärtveckan lyfter vi också Hjärtmärket som ett hjälpmedel för bättre lunchval. Materialet har tagits fram i samarbete med Hjärtförbundets näringsexperter och hjärtföreningar.

Lunchpausen är en viktig del av dagen för vuxna i alla åldrar. Den skapar ett avbrott i dagen, upprätthåller måltidsrytmen och ger energi för resten av dagen. En sund och mångsidig lunch kan man laga själv, köpa i en butik eller avnjuta på en lunchrestaurang. Oberoende av hur man äter sin lunch hjälper Hjärtmärket att se till att det är en måltid som gör gott.

Vi uppmuntrar alla lokala och regionala aktörer att ordna butiksevenemang och tillfällen att se en webbföreläsning för att sprida glädje bland folk. Hjärtveckan och dess tema erbjuder en fin chans att inspirera kommuninvånare till sundare matval.

Butiksevenemangen under Hjärtveckan 2026 är en viktig del av vår kommunikation och möten med konsumenter och kommer att vara en viktig del av Hjärtförbundets omfattande projekt kring lunchmåltider. Butiksevenemangen går hand i hand med den övriga riksomfattande kommunikationen under Hjärtveckan och de Hjärtmärket-måltider som serveras på personalrestauranger.

I det här Tips för Hjärtveckan-häftet har vi samlat praktiska tips för hur man ordnar ett butiksevenemang på egen hand eller i samarbete med andra aktörer. Hjärtveckans paket har planerats som stöd för att ordna ett evenemang. Det innehåller material och annat som behövs i samband med butiksevenemanget.

KOM MED!



Lunch ger energi och återhämtning

Att äta regelbundet är viktigt för alla och en av dagens viktigaste måltider är lunchen. För dem som arbetar ger det en välbehövlig paus och kroppen får tillfälle att tanka näringsämnen och energi. En sund och tillräcklig lunch höjer energinivå och koncentrationsförmåga för resten av dagen. Den bidrar också till återhämtning från arbetet och ger mer ork efter jobbet.

Att äta lunch i lugn och ro hjälper också kroppen att återhämta sig från eventuell stress. När man fokuserar på sin måltid ger det lugn i både kropp och knopp. Därför är det bra att satsa på lunchen även i brådska och belastning. En tillräckligt stor och mångsidig måltid håller hungern borta längre. Det gör det lättare att fokusera på det man har för handen och minskar också behovet att småäta under kvällen – och det är ett stöd för vikthantering.

När man blir äldre är det speciellt viktigt att äta en balanserad lunch. Det ger kroppen de vitaminer och mineralämnen den behöver samtidigt som protein och energi upprätthåller funktionsförmågan.

En mångsidig och fiberrik lunch som beaktar ditt energibehov gör dig piggare. Om man i stället äter en tung, fet måltid med lite fiber kan det göra en trött i synnerhet på eftermiddagen när energinivåerna även annars är lägre. En grönsaks- och fiberrik lunch med tillräckligt med mjuka fetter och protein utgör också en grund för bättre sömn. En hälsosam lunch bidrar även till hjärthälsan när man ser till att saltmängd och typ av fett blir rätt.

En sund och tillräcklig lunch
höjer energinivå
och koncentrationsförmåga
för resten av dagen.



Kristina Hemminki

Tips för att ordna butiksevenemang och tittarevenemang

I Hjärtveckans butiksevenemang finns vi på plats i samband med en butik och det gör att vi är nära köpbesluten. Avsikten med ett butiksevenemang är att få förbipasserande att tänka på sina egna lunchval ett ögonblick och uppmuntra folk att använda sig av Hjärtmärket för att välja en bättre lunch.

Hjärtmärket är välkänd och ansedd, men när det gäller att få folk att ta till sig det breda sortimentet och använda produkterna har föreningarna en viktig roll.

Praktiska arrangemang med butiken

- Kom överens med handlaren eller butikschefen om var presentationspunkten ska placeras samt när och hur evenemanget genomförs. Om tanken är att ordna butiksrundor gäller det att ta kontakt med handlaren i tid för att diskutera möjligheten till rundvandring.
- Anteckna tid och plats för evenemanget i Kilta
- Marknadsför evenemanget till exempel på sociala medier, butikens anslagstavla eller i lokaltidningen.
- Städa upp efter evenemanget och återlämna till exempel utställningsbord till överenskommen plats. Avlägsna också evenemangsannonserna från till exempel anslagstavlor.

Gör Hjärtmärket bekant

Hjärtmärket är ett enkelt och konkret sätt att fatta näringsmässigt bättre val i butiken, vare sig det gäller råvaror till matlagning eller färdig lunchmat. Hjärtmärket hjälper också på restaurangen att välja ett lunchalternativ som är lagat på hälsosammare ingredienser.

Vid butiksevenemanget påminner vi om de här olika sätten att äta sunt under dagen.

Förutom en presentationspunkt kan det i butiks-evenemanget enligt möjlighet också ingå en butiks-runda där man tillsammans med deltagare letar fram lämpliga Hjärtmärket-produkter för en lunch.

Presentationspunkt

Vid presentationspunkten gör vi Hjärtmärket känt i samband med lunch, vare sig det gäller en lunch-matsäck, lunchmat som man lagar hemma eller en lunch man äter på en lunchrestaurang.

För att stödja presentationen finns följande material:

- Hjärtveckans affisch
- Hjärtveckans Hjärtmärket-broschyr om Hjärtmärket och lunchmat
- Tipskortet Sunda val
- Hjärtmärket-receptpostkort
- QR-kod (A4) som styr till webbplatsen Lunch som gör gott och deltagande i quiz och lotteri
- För presentationen kan man på förhand köpa några Hjärtmärket-lunchprodukter i butiken, till exempel en mikromat, mikrosoppa, bröd, margarin samt grönsaker och salladsdressing. På bordet kan man också ha matsäcksvänliga Hjärtmärket-produkter som -yoghurt, -kvark eller -smoothie och -portions-påsar av gröt.
- Hjärtveckan-ballonger



Hjärtmärket är ett enkelt och konkret sätt att fatta näringsmässigt bättre val i butiken, vare sig det gäller råvaror till matlagning eller färdig lunchmat.

Vid sidan om presentationspunkten kan man om man vill också ordna rundturer i butiken.

Under butiksrundan kan man tillsammans leta efter Hjärtmärket-produkter som lämpar sig för lunch.

Presentation av hjärtföreningen

Ett butiksevenemang är ett väldigt bra sätt att presentera hjärtföreningens verksamhet. Vid presentationspunkten lönar det sig att utöver det som räknades upp ovan också ha

- Välkommen med-broschyrer och/eller möjlighet att bli medlem online
- Tidskriften Sydän
- Bordsryttare med bl.a. instruktioner för donation via MobilePay
- Broschyrer om hjärtföreningens verksamhet (ett utkast till en A4-broschyr finns i mediebanken)

Butiksrunda

Vid sidan om presentationspunkten kan man om man vill också ordna rundturer i butiken. Under butiksrundan kan man tillsammans leta efter Hjärtmärket-produkter

som lämpar sig för lunch. Rundturerna kan gå vid givna klockslag eller flexibelt när det finns intresserade. Under rundturen kan man till exempel besöka grönsaks- och fruktavdelningen och avdelningen för bröd samt hyllorna för bredbart pålägg och färdigmat.

Det är bra att bekanta sig med sortimentet i butiken på förhand och redan tänka igenom vilka produkter man tillsammans vill titta på bland mikromat, mikrosoppor, bröd och margariner. Bland färsk frukt och grönsaker är alla alternativ goda. Ni kan också titta på olika produkter som är lätta att ha i en matsäck, som Hjärtmärket-yoghurt, -kvark eller -smoothies och -grötportionspåsar.

Onlineföreläsning

Förbundet ordnar en webbföreläsning på Hjärtveckans Lunch som gör gott-tema tisdagen den 19 maj kl. 18. Föreläsningen är avsedd för alla som är intresserade av att äta mångsidigt och hälsosamt och den tar cirka 45 minuter.

Föreningen kan i god tid marknadsföra programmet och om den vill ordna ett tittareevenemang för att visa föreläsningen. Närmare uppgifter och anmälan på adressen sydan.fi/verkkoluennot 3–4 veckor före föreläsningen.



Anna Kara



Annat att tänka på

Kommunikation

Kommunikationen kring Lunch som gör gott-evenemang får gärna vara mångsidig. Ni kan till exempel anmäla ert evenemang till lokaltidningens evenemangskalender. Det är gratis och når ofta en stor del av den lokala befolkningen. Anmälan till evenemangskalendrar sker ofta via lokaltidningens webbplats. Det ska göras i god tid, senast 2 veckor före evenemanget, för att förbättra oddsen för publicering.

Utnyttja också sociala medier i er marknadsföring. Om er lokala förening inte har ett eget konto på sociala medier, eller om kontot inte har värt många följare, kan ni använda er av lämpliga partners eller lokala samfund för att sprida informationen. Berätta om ert butiksevenemang till exempel i lokala Facebookgrupper. Ni får säkert också den butik eller handelsman som ni samarbetar med i fråga om evenemanget att lyfta programpunkten på sitt sociala medier-konto. Då marknadsförs båda parterna! I inläggen är det bra att använda taggarna #hjärtveckan, #sydänviikko och #lunchsommorgott, #hyvinvointialounaasta, så är de lätta att hitta och dela vidare.

Sina egna medlemmar kan man locka att ta del i butiksevenemanget till exempel med ett medlemsbrev eller e-post och textmeddelanden. Kom också ihåg att det är viktigt att anmäla evenemanget i Kilta, så att det syns på er förenings webbplats och marknadsför händelsen där. Om er förening har evenemang eller uppträdanden före Hjärtveckan ska ni komma ihåg att nämna ert butiksevenemang under Hjärtveckan och önska alla välkomna till er presentationspunkt.

Hjärtveckans kampanjsidor

Hjärtveckans kampanjsidor uppdateras i april till temat Lunch som gör gott på adressen sydan.fi/sydanviikko. På Hjärtveckans sida kan man söka bland alla butiksevenemang som är anmälda via Kilta. På sidan finns också en länk till mer information och tips för sundare lunchmat på Lunch som gör gott-sajten. Online finns dessutom ett lotteri som man kan delta i genom att svara på några frågor om Hjärtmärket. Under ert butiksevenemang kan ni med en QR-kod styra besökare att bekanta sig med sidan och delta i lotteriet.

Tillstånd i skick

För att ordna ett butiksevenemang måste man få tillstånd av en representant för butiken eller fastighetsägaren att ha en presentationspunkt där.

Försäkringar

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

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

Mer information, exempel och direktiv om försäkringar 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 stunder under Hjärtveckans butiksevenemang. 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 Hjärtförbundet på annukka.alapappila@sydanliitto.fi senast 7.6. En del av bilderna kan användas i tidskriften Sydän för att informera om hjärtföreningars butiks-evenemang 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 hjärtföreningens evenemang det är frågan om och någon mening om stämningen vid evenemanget. Bilderna behöver inte förminsas.

**Skriv in Hjärtveckans
butiksevenemang i god tid
på förhand i Kilta så de syns
i evenemangskalendern
och betald marknadsföring.**

Att föra in butiksevenemang och deltagare i Kilta

Skriv in Hjärtveckans butiksevenemang i god tid på förhand i Kilta så de syns i evenemangskalendern och betald marknadsföring. Ge evenemanget ett tydligt namn, till exempel "Hjärtveckans butiksevenemang i Åggelby Supermarket".

- Välj evenemangstypen **Hjärtveckans butiksevenemang 2026**
- Evenemangsklassen är **Hjärtveckan**

Tittareevenemang för att se en onlineföreläsning anmäls också separat i Kilta. Ge evenemanget ett tydligt namn.

- Evenemangstypen är **Hjärtveckans tittareevenemang 2026**
- Evenemangsklassen är **Hjärtveckan**

När evenemanget finns i Kilta ska man i efterhand senast 7.6. fylla i antalet deltagare i evenemanget. En uppskattning i total för antalet personer som nåtts under butiksevenemanget räcker till. Förutom för er egen statistik används det uppskattade antalet

i rapporteringen om projektet. I Kilta ska man också föra in antalet deltagare i onlineföreläsningens tittareevenemang. Att svara på responsenkäten om Hjärtveckan går enkelt när man kan se vad som bokförts i Kilta.

För att lägga till antalet deltagare i Kilta ska man först leta fram evenemanget i fråga. För att evenemang i förfluten tid ska synas gäller det att fylla i rätt datum. Därefter väljer man evenemanget genom att klicka på namnet och därefter på den blåa knappen Muokkaa (Bearbeta) och sedan fylla i det uppskattade antalet deltagare under punkten Osallistujien lkm (Antal deltagare). Sparar gör man genom att klicka på den blåa knappen i nedre kanten.

En hjärtförening belönas

Under Hjärtveckan 2026 hoppas vi att så många hjärtföreningar som möjligt genomför ett butiksevenemang inom sitt område. Efter Hjärtveckan lottar vi ut ett pris bland alla hjärtföreningar som har ordnat ett butiksevenemang under Hjärtveckan. Priset lottas ut enligt de butiksevenemang som finns i Kilta.



Elina Himanen

Medlemsvärvning och medelanskaffning

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 på adressen sydan.fi/yhdistyspalvelu → Hallinto → Jäsenasiat.

Vid evenemangen kan man dela ut Sydän-tidningar (beställningsanvisningar på sidan intill), broschyren Välkommen med och den egna föreningens verksamhetsbrochyr för att väcka intresse för hjärtarbete. I Hjärtförbundets mediebank finns ett bra utkast till en lokal verksamhetsbrochyr. Under evenemanget finns det säkert stunder då man kan berätta om den egna föreningens verksamhet, medlemskap och medlemsförmåner. Förbundet lottar ut ett spapresentkort bland dem som blir medlemmar under Hjärtveckan.

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. Att bli medlem kan vara rätt för dig. Du kan bekanta dig med vad det innebär att bli medlem på sidan sydan.fi/blimedlem. Välkommen!”



Medelanskaffning

Föreningar, distrikt/regioner 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.

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

Föreningar, distrikt/regioner och riksomfattande föreningar kan lägga ut sitt MobilePay-nummer på sina webbsidor. Kortnumret kan man använda i samband med en bössinsamling eller om ni annonserar om er verksamhet i en lokaltidning. Kom ihåg att uppgifter om Hjärtförbundets insamlingstillstånd ska anges 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 hjärthälsa, stödja insjuknade och stärka mänskliga resurser.*

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

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.

På traditionella insamlingsbössor ska det finnas klistermärken med uppgifter om ett giltigt insamlingsstillstånd. 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.

Hjärtveckans paket

Hjärtveckans paket innehåller material för att ordna ett butiksevenemang:

- Hjärtveckan-affischer A4 5 st
- Hjärtveckans Hjärtmärket-recept på postkort 50 st (endast på finska)
- Hjärtveckans Hjärtmärket-broschyr A5 om Hjärtmärket och lunchmat 50 st
- Terveelliset valinnat-tipskort 50 st (endast på finska)
- QR-kod som styr till Hjärtveckans webbplats A4 2 st
- Hjärtveckan-ballonger och pinnar 20 st
- Välkommen med-broschyrer 25 st
- Tule mukaan-postkort 50 st (endast på finska)
- Hjärtförbundets bordspratare 1 st
- Hjärtmärket-tygkasse 4 st (att använda själv eller lotta ut)
- Hjärtmärket-häfte 3 st (att använda själv eller lotta ut)

Varje förening får beställa ett paket för priset av paketets porto (12 €). Precis som tidigare kan ni också beställa mer än ett paket för er förening. Då faktureras de till normalpris (30 € inkl. porto). Hjärtveckans beställningar görs i normal ordning i Hjärtbutiken: sydankauppa.fi.

Extra nummer av tidningen 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 2026. Beställningarna ska göras senast 28.2.2026. Frågor gällande beställningar: tilaukset@sydanliitto.fi

Traditionella t-tröjor och fleecvästar finns hädanefter i Innoflames Föreningsbutik och ni kan logga in endast med hjälp av en länk ni får per e-post. Länken har skickats ut 13.1.2026 till alla som tidigare varit inloggade i Föreningsbutiken, till föreningarnas sekreterare och ordförande samt till distrikts/regioners och riksomfattande föreningars verksamhetsledare. Om ni inte har fått länken och vill handla i Föreningsbutiken ska ni ta kontakt på adressen tilaukset@sydanliitto.fi.

I Föreningsbutiken finns det nu ett enormt sortiment olika textilier, bruksföremål och belöningsprodukter. Ta en titt, det är värt besväret!

Nu har ni bekantat er med lunchamtstemat för Hjärtveckan 2026 och de tips vi har för verksamheten. Uppdaterad information om Hjärtveckan och möjligheterna att printa ut tilläggsmaterial får ni genom att följa med aktuell information (Ajankohtaista) i Föreningstjänsten, det påminner också organisationsinfo om. Vi hoppas att ni har blivit inspirerade att fira Hjärtveckan med vårt gemensamma tema.

GOD VÄNTAN PÅ HJÄRTVECKAN!



HJÄRTVECKANS
PAKET FINNS
ATT BESTÄLLA
I HJÄRTBUTIKEN
I FEBRUARI.

