



## Sydänviikon 15.–22.4.2018 vinkit latuyhdistyksille

Lähdemme Sydänviikolla 15.–22.4.2018 vahvistetamaan voimavarojamme ulkoilemalla. Ulkona voi liikkua, retkeillä, syödä ja lepuuttaa mieltä yhdessä tai yksin. Ulkoilu hellii sydäntä.

### Polulle sydämellä -tapahtumat

Sydänliitto ja Suomen Latu tekevät vuonna 2018 yhteistyötä, jossa toimitaan niin valtakunnallisesti järjestötasolla kuin paikallisesti yhdistystasolla. Sydänviikolla toivomme yhdistystemme järjestävän yhdessä Polulle sydämellä -luento- ja liikuntatapahtumia.

Polulle sydämellä -tapahtumien sisältönä on terveysaiheinen luento ja ohjattu liikunta ulkona. Olemme koonneet teille valmiiksi luentoaiheita ja liikuntamuotoja, joista voitte itse valita haluamanne yhdistelmän - tai keksiä kokonaan oman!



## Luento

Sydänyhdistykset järjestävät tapahtumaan terveysaiheisen luento-osuuden. Sydänliitto tuottaa ammattilaisten käyttöön esitysmateriaalia luennon pitämiseksi. Luennoitsija voi olla esimerkiksi paikkakunnan oma ammattilainen kuten lääkäri, terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja.

Lisäksi Sydänliitto tuottaa enintään 20 minuutin pituiset videoluennot samoista aiheista. Videoluentojen osaksi tulee ohjeistus aiheesta käytävälle keskustelulle, jota ohjaa tilaisuuden juontaja.

Materiaali on valmiina helmikuun 2018 lopussa ja löytyy [sydanliitto.fi/yhdistysnetti](https://sydanliitto.fi/yhdistysnetti) → tapahtumat → Sydänviikko.

Luentojen aiheet:

- Liikunnan terveysvaikutukset
- Kolesterolit ja verenpaine
- Eteisvärinä – Tunne pulssisi
- Terveellinen retkiruoka
- Mielen hyvinvointi

## Liikunta

Latuyhdistykset järjestävät tapahtumaan liikunnallista ohjelmaa. Matalan kynnyksen ulkoiluksi sopii hyvin esimerkiksi ohjattu kävely- tai sauvakävelylenkki, keppijumppa, mölkkypeli, puistofrisbeegolf tai perhelii-kuntaan kehitetyt pihapelit. Voitte myös hyödyntää Sydänliiton helppoja jumppaliikevideoita sekä yhdistää tapahtumiin rentoutusharjoituksia ([sydanliitto.fi/yhdistysnetti](https://sydanliitto.fi/yhdistysnetti) → tapahtumat → Sydänviikko).

## Tapahtuman järjestäminen

Voitte yhdessä päättää, millä tavoin haluatte tilaisuuden rakentaa ja mitkä sisällöt ja liikuntalajit sopivat tapahtumaanne. Suomen Ladun vakuutus kattaa yhteistyössä järjestetyn tapahtuman osallistujat.

Tapahtuman yhteyteen voi liittää esimerkiksi:

- Sydän Terveysmittauksia
- Pulssin tunnustelun opetusta
- Yhdistysten esittelypöydät
- Arvonnat ja kilpailut
- Retkiruoan laittamista



Tapahtumaa kannattaa markkinoida molempien yhdistysten jäsenille sekä laajemmalle yleisölle esimerkiksi paikallislehdessä. Tavoitteena on tietenkin, että molemmat yhdistykset saavat lisää jäseniä ja toimijoita. Yhdessä tavoitatte enemmän porukkaa ja erilaisia ihmisiä!

Sydänyhdistykset voivat tilata Sydänliitosta materiaalia Sydänviikon tapahtumien tueksi. Keskustelkaa alueenne sydänyhdistyksen kanssa, mikäli olette kiinnostuneita Sydänviikon materiaalista.

### **Esimerkkejä tapahtumista**

**Iso yleisöluento** (200 hlö), jonka jälkeen lähdetään sauvakävelylenkille. Luennoitsijana asiantuntija, joka hyödyntää luennon suunnittelussa Sydänliiton luentokalvoja. Tilaisuudessa molempien yhdistysten esitelypöydät sekä yhteinen tietovisa.

**Sydän-kahvila**, jonka jälkeen järjestetään yhdistysten välinen mölkkykisa. Kahvilassa käytetään keskustelun avauksena Sydänliiton luentovideota. Mölkkykisan voittajille ilmaiset Sydänmerkki-pullat.

**Luontoretki**, jonka yhteydessä pidetään tietoisku terveellisestä retkiruokailusta. Retkellä on mukana asiantuntija, joka hyödyntää puheenvuoron suunnittelussa Sydänliiton luentokalvoja. Laitetaan yhdessä retkievästä ja tunnustellaan pulssia. Hiljennään rentoutushetkeen puiden katveessa.

### **Ensimmäinen yhteistyötapaaminen**

Yhteistyö kannattaa aloittaa suunnittelu-kokouksella. Olemme laatineet teille valmiin ehdotuksen kokouksen asialistaksi.

**1. Esittäytyminen ja yhdistysten esittely:** keitä me olemme? Mitä me teemme?

**2. Yhteistyön ideointi:** mikä toisen toiminnassa innostaa? Mitä samaa teemme? Mitä voisi yhdistää - yllättävästikin? Mitä uutta voimme keksiä?

**3. Yhteistyön tavoitteiden asettaminen:** miksi teemme yhdessä? Mitä haluamme saavuttaa?

**4. Yhteistyöstä sopiminen:** mitä teemme yhdessä?

- Aika, paikka, ohjelma
- Aikataulu ja työnjako
- Talous: budjetti ja avustukset, sponsorit, arpajaiset
- Viestintä ja markkinointi
- Luvat ja vakuutukset: tapahtumanjärjestäjän ohje kunnan sivuilla
- Materiaalit, välineet ja tarjoilut: jaettava materiaali, liikuntavälineet, esitysvälineet, kynät, paperit ym.
- Yhteistyökumppanit
- Ensiapu ja turvallisuus
- Järjestelyt paikan päällä

**5. Yhteistyön arvioinnin suunnittelu:** miten tiedämme onnistuneemme?

**6. Seuraavasta tapaamisesta sopiminen**

