

sydän
tekee hyvää



TERVEISET
SYDÄNYHTEISÖSTÄ

Luonnosta hyvinvointia mielelle ja keholle

Hankeryöntekijä Merike Kujanen, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry
merike.kujanen@sydan.fi





Sydänyhteisön kuulumiset

Keksittävä uusia toimintatapoja
ja kohtaamispaikkoja

- Korona-neuvontapuhelin
- [Sydän-chat](#)
- [Sydan.fi –sivuilta](#): Apua ja tukea koronavirusepidemian aikaan
- [Sydan.fi/yhdistyspalvelu](#)
Toimintaideoita
Metrin päässä kaverista
- Sydänyhteisön toimintavinkit (27 s.)

Lisätietoja: annukka.alapappila@sydanliitto.fi



TERVEISET
SYDÄNLIITOSTA

Sydänviikko 27.9.– 4.10

- Keväältä siirtynyt syys-lokakuun vaihteeseen
- Kannustetaan retkelle luontoon
- Yhdistyspalvelusta Suomen Ladun kanssa yhteistyössä tehdyt toimintavinkit
- Ohjelma ehdotukset: Linturetki, Ihmiskamera-leikki, Luontobingo, Mindfulness
- Satokauden herkut ja Sydänmerkki -reseptit
- Mediapankkista Sydänviikon sähköinen materiaali



TERVEISET
SYDÄNLIITOSTA



Muista

Kiltaan kirjaus osallistujamäärästä
yhdistyksen omassa tapahtumassa.

Lisätietoja

mari.blek-vehkaluoto@sydanliitto.fi,
p. 050 325 5633, Sydänliitto

Sydäniskurikävely

- Sydäniskurien paikannuspalvelu defi.fi on siirtynyt osaksi 112 Suomi -sovellusta
- Yhdistys voi järjestää tai kannustaa omatoimiseen iskurikävelyyhin
- Kävelyyhin yhdistetään lähimpien sydäniskurien etsiminen
- Lähimmät sydäniskurit löytyvät:
112 Suomi -sovellus → Palvelut → Tarvitsen apua – Terveysneuvonta ja ensiapu → Lähin sydäniskuri
- Lisätietoa Yhdistyspalvelusta
kohdasta Toiminta → Elvytys





TERVEISET
ETELÄ-SUOMEN
SYDÄNPIIRISTÄ,
SYDÄNLIITOSTA

Sydän 2020 -messut virtuaalisesti

25.9.–4.10. Sydänsairauksiin liittyviä luentoja

- Luentoja mm. perintötekijöistä, ravitsemuksesta ja liikunnasta
- Liiku sydämesi terveemmäksi /urheilukardiologi Kirsi Korpi
- Rohkaistu liikkumaan / Sydänliiton asiantuntijat Annukka Alapappila ja Markku Holmi
- Kaj Kunnas juontaa suorat lähetykset, tallenteiden katseluoikeus 27.9.–4.10
- Lisätietoa ja ilmoittautuminen: sydan.fi/sydan2020

Lihaskuntopatteri B



Tee ensimmäistä B1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen B2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

B1 Kyykky korokkeelle

Istu korokkeelle.

Aseta kädet ristiin rintakehälle ja ota olkapäistä kiinni.

Nouse seisomaan suoraksi ja ojenna myös lantio.

Palaa istuma-asentoon. Voit tehostaa liikettä nousemalla ylös juuri, kun olet koskettamassa koroketta.

Toista 10-15 kertaa.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia.

Haastavampi versio: tee liike yhdellä jalalla.



Luonnosta voimaa ja hyvinvointia

- Luontokuntosali on virkistys- ja liikuntamuoto, joka toteutetaan luonnossa.
- Etsi sopiva paikka luonnosta (tarv. maanomistajan lupa)
- Voi toteuttaa yksin, parin tai perheen kanssa.
- Yhdistyspalvelusta saatavilla on rastikortit ja selkeät ohjeet.
- Rasteja on yhteensä 9 + alkulämmittely ja loppuvenyttely

Lisätietoja:

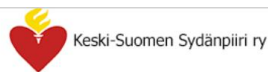
Keski-Suomen
Sydänpiiri ry

Heidi Kervinen

Digisti kylässä
hanketyöntekijä

heidi.kervinen@sydan.fi

p. 045 1955 858



ETUSIVU AJANKOHTAISTA TOIMINTA **HANKKEET** LIITY JÄSENEKSI TUE TOIMINTAA YHTEYSTIEDOT SYDÄNYHDISTYKSET

Hankkeet

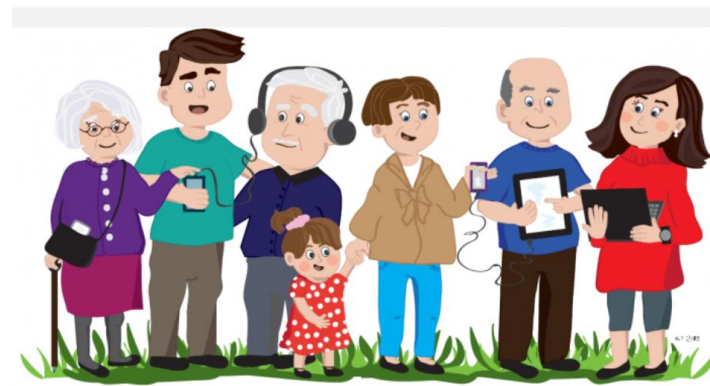
Apetta aivoille -hanke

Digisti Kylässä -hanke

NaApurit -hanke - Nopean avun
Apurit

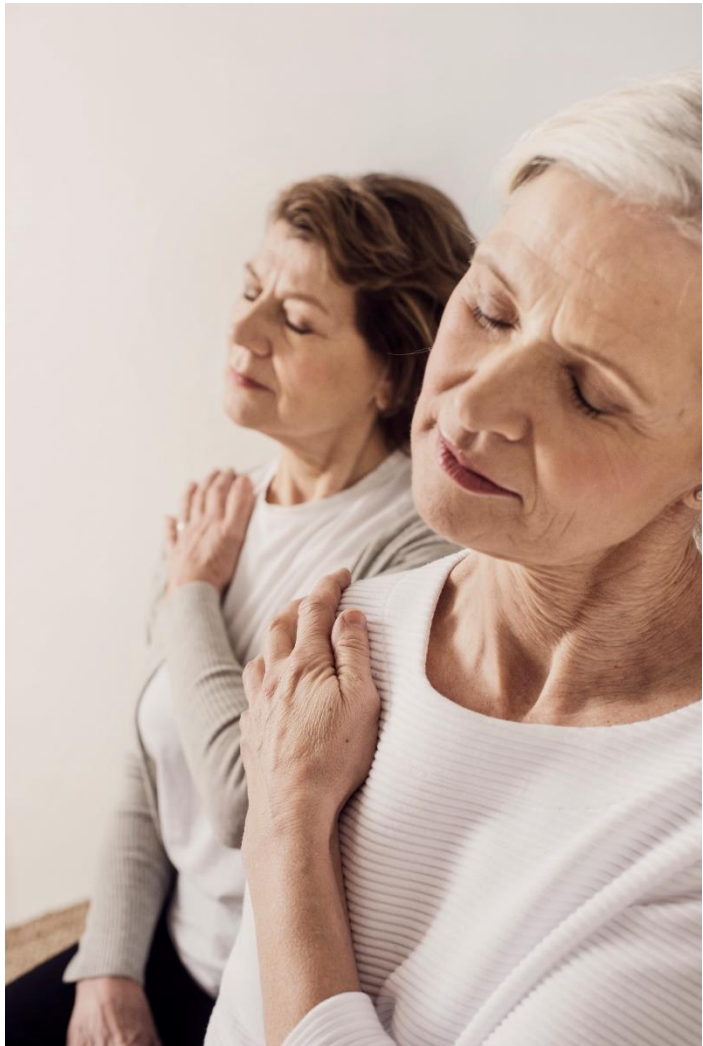
Päätyneet hankkeet

Digisti Kylässä -hanke



[Digisti kylässä hankkeen nettisivut](#)





Sydänjumppaa skypellä

TERVEISET
HÄRKÄTIEN
SYDÄN-
YHDISTYKSESTÄ

- Digikerho mahdollisti tuolijumpan pitämisen etänä
- Reaaliaikainen näköyhteys ohjaajan ja osallistujien välillä
- Ilmoittautuminen suoraan kerhon vetäjälle, kutsulinkki lähetetään sähköpostitse
- Vertaisohjattu liikuntakerho toteutui keväällä 10 krt, kaikkiaan 8 jäsentä osallistui kerhoon
- Lisätietoja pj Matti Qvist
matti.qvist@gmail.com



Jäsenille sydänystävällisiä jumppavideoita

TERVEISET
HELSINGIN
SYDÄN-
YHDISTYKSESTÄ



- Sähköpostilla /tekstiviestillä linkit liikuntaryhmänohjaajan Sari Mikkolan sydänystävällisiin jumppavideoihin
- Jumbat löytyvät Yhdistyspalvelusta
- [Sydänystävällinen tuolijumppa](#) (14.33 min)
- [Sydänystävällinen koko vartalon jumppa](#) (10.09 min) ja
- [Lempeä kehonhuoltojumppa](#) (26.36 min).



Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen

TERVEISET
VARSINAIS-
SUOMEN
SYDÄNPIIRISTÄ

- **Sähköposti:**

- Lähde liikkeelle luontoon, linkkejä etäjumppiin
- Kokeile Luonto ja mieli -harjoitteita
- Hyödynnä luontoliikuntapassia
- Valokuvahaastetehtävä: Ota kuva luontoretkestä, joka kuvastaa Rauhaa tai Muutosta

- **Tekstiviesti:**

- Olemme kiinnostuneet miten voit!
- Mahdollisuus liikuntaneuvontaan puhelimitse



- **Tietoisuusharjoite:** Havainnoi kaikilla aisteilla; mitä näet, kuulet, haistat
- **Mindfulness harjoitus - Läsnä luonnossa**





Kuva: Olga Pihlman

Videomateriaalia

Ryhmänohjaajille ja jäsenille

- Sydämelle hyvää porrasjumppaa
Etsi lähistöltäsi portaat ja lähde testaamaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa sekä keskivartalon voimaa vahvistavia liikkeitä.
- Monipuolista kävelyä luonnossa
Vinkkejä kävelytekniikkaan sauvoilla ja ilman.

Luonto tekee hyvää poikkeuksellisenä keväänä

Artikkelit:

- [Sydan.fi sivustolle](#)
Luontoliikunnasta apua mielen ja kehon hyvinvointiin
- [Turun amk:n Talk artikkeliin](#)
Luontoliikunnasta apua sosiaalisen eristyksen keskellä
- [Yle.fi](#) Luonto tekee hyvää mielelle ja keholle – luonnossa liikkuminen halutaan osaksi sydänsairaiden elämää
- Juttu myös [Ylen alueuutisissa](#).
- Kaarinan paikallislehdissä tiedote hankkeesta ja luontoliikuntapasseista



Kerää luonnossaliikkumiset passiin ja osallistu arvontoihin – Kaarinan yhdistys pääsi hankkeen pilotiksi

Tilaaajat Kaarina-Lehti - 15.5.2020 | 6:40

– Meillä oli tarkoituksena järjestää ryhmäliikuntatapahtumia ja jakaa runsain määrin luontoliikuntapasseja pitkin Kaarinan ja Piikkiön aluetta, mutta korona tuli ja sotki suunnitelmat, pahoittelee Kaarinan-Piikkiön...





Luontoliikuntapassi

Lähde liikkumaan luontoon,
jokainen askel merkitsee

sydän
tekee hyvää

Mikä saa sinut lähtemään luontoon?

- Passiin kirjataan luonnossa vietetyt hetket ja minuutit
- Kannustaa liikkeellä, ehdotuksia mitä luonnossa voi tehdä
- Luontoliikuntapassin voi tulostaa tai ladata
- Passeja postitse jäsenille, palvelupisteisiin, yhdistysten aktiivitoimijoille sekä kuntien liikuntapalveluihin ja liikuntaneuvojalle
- Yhdistyksille ideana tuotepalkintojen arvonta passin palauttaneiden kesken
- Syksyllä valtakunnalliseksi

Nimi: _____
Puh: _____

Kirjaa luontoliikuntahetkesi ja minuuttisi kalenteriin (esim. KÄ30)

	MA	TI	KE	TO	PE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

HL hyötyliikunta
JO jooga tai venyttely
JU juoksu tai holkki
KA kalastus
KÄ kävely
LT luonnon tarkkailu
LV lihasvoimaharjoittelu
MA marjastus, sienestys
ME melonta
MF mindfulness
PI piha- tai metsätyöt
PK porraskävely
PY pyöräily
RE retkeily
SK sauvakävely
SU suunnistus
TL talviliikunta
UI uinti
UP ulkopelit
VJ vesijumpat tai -juoksu
VK valokuvaukset

Muu, mikä? _____



Luontoliikuntakampanja

27.9.-31.12.2020

- Koko Suomen luontoliikuntahaaste
- Sydänyhteisö mukana haasteessa
- Tavoitteena, että Sydänyhteisön jäsenet ja heidän läheisensä liikkuisivat luonnossa aktiivisesti koko syksyn ajan
- Aktiivisimmat yhdistykset ja jäsenet palkitaan
- Luontoliikuntapassi kaikille jäsenille Sydän-lehden mukana
- Lisäksi sähköinen kirjauslomake
- Lisätietoa www.sydan.fi/luontoliikunta

Luontoliikuntapassi on apunasi

Luontoliikuntapassi toimii luontoliikuntapäiväkirjasi. Kirjaa siihen luonnossa viettämäsi hetket ja minuutit kullekin viikolle ja pysyt ajan tasalla aktiivisuudestasi. Muista käydä myös kirjaamassa minuutit tälle sivulle ja nostat oman sydänyhdistyksesi aktiivisuuspisteitä kisassa. Varsinainen kilpailu käynnistyy Sydänviikolla ja kestää vuoden 2020 loppuun asti. Luontoliikuntapassi lähetetään kaikille jäsenille Sydän-lehden 3/2020 mukana, mutta voit tulostaa sen myös alta.





Tietoisesti läsnä luonnossa



Haasta tasapainoa

Hyvinvointia luonnossa -rastipolku

Yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton sekä paikallisyhdistysten kanssa

→ **Kaikille avoin Hyvinvointia luonnossa -rastipolku Aurajoenrannan ulkoilupolulla 18.8-27.9 välisenä aikana.**

→ Kahdeksalla eri rastilla tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja yksi tehtävä

→ Jokaisella rastilla kirjain, joista muodostuu sana, arvontaan voi osallistua viimeisellä rastilla

Naantalin sydänyhdistyksen kävelytapaamiset syksyllä 2020



Ajankohta ja ohjelma (klo 17-19)

ti 1.9 Rantaraitti ja kuntoportaat, lähtö
Naantalin lukion parkkipaikka

to 17.9 Kirkkopuisto ulkokuntoilulaitteet,
lähtö Kirkkopuiston ulkokuntoilulaitteilta

to 1.10 Haijaisten luontopolku ja
sydäniskuri tutuksi, lähtö kimppekyydeillä
Naantalin torilta

to 15.10 Retki Kailon saareen, lähtö
Naantalin torilta

Juomapullon ja kävelysauvat voi ottaa
halutessaan mukaan

**Lisätietoja: Anneli Koski p.
0505943313**

sydän
tekee hyvää

Syksyllä jo liikutaan yhdessä

- Naantalin sydänyhdistyksen
kävelytapaamiset
- Turvavälit huomioiden
- Täysin terveenä kohdataan
- Käsidesin käyttö, maskien käyttöä
tarjotaan
- Leppoisa keskustelua, kävelyä
yhdessä liikkumisesta nauttien



Lisätietoja:

Merike Kujanen

Varsinais-Suomen Sydänpiiri

Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hanketyöntekijä

merike.kujanen@sydan.fi

p.0408355290

Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hanke



Lähde liikkumaan luontoon, jokainen askel merkitsee. Kuva: Olga Pihlman

Seuraa hankettamme myös [Facebookissa](#) ja [Instagramissa](#).

[Hankkeen kotisivut](#)



Lämmin tervehdys koko Sydänyhteisöltä

- Vie vapaasti mukanasasi ideoita, kaikki vinkit lainattavissa
- Tutustu rohkeasti Yhdistyspalvelujen sisältöihin
- Lähdetään ulos yksin ja yhdessä havainnoimaan luontoa, jokainen askel merkitsee

Lisätietoja: annukka.alapappila@sydanliitto.fi

sydän
tekee hyvää