**Helsingin Sydänkuntoutus ry**

Hallitus 7.3.2022

**Toimintasuunnitelma vuodelle 2022**

***Toiminta-ajatus***

Helsingin Sydänkuntoutus ry:n toiminnan ydin on monipuolinen sydänterveyden edistäminen. Vuosi 2022 on yhdistyksen 50. toimintavuosi.

Helsingin Sydänkuntoutus ry panostaa tulevaisuudessa entistä enemmän ennaltaehkäisevään toimintaan sydänsairauksien ehkäisemiseksi, ikääntyneiden ihmisten syrjäytymisen estämiseksi sekä ikääntyvän väestön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Hanke ikääntyvän ihmisen liikunnan edistämiseksi Helsingin kaupungin tukemana avasi silmiämme laajempaan näkemykseen senioriväestön tarpeista ja yhdistyksemme mahdollisuuksista olla mukana tässä nopeasti kasvavan joukon monipuolisen hyvinvoinnin, joka tarkoittaa myös sydämen hyvinvoinnin lisäämisessä. 50 v. juhlavuotenamme keskitymme uudistamaan toimintaamme vastaamaan näitä tarpeita. Toivomme saavamme jatkohankkeen vuosille 2022 - 2023, jotta pystyisimme taloudellisesti panostamaan suunnitteluun, pilotointiin ja uudenlaisen toiminnan esilletuomiseen perinteisen sydänkuntoutuksen rinnalle.

Yhdistyksemme kuuluu Suomen Sydänliittoon Etelä-Suomen sydänpiiri ry.n kautta. Teemme monenlaista yhteistyötä Etelä- Suomen sydänpiirin kanssa edistääksemme sydänterveyttä. Toimintaa ohjaavat arvot sydänyhteisössä ovat ihmisen kunnioittaminen, asiantuntevuus, luotettavuus, tasapuolisuus ja tavoitteellisuus.

Koronaepidemia, joka kaksi vuotta sitten muuttui maailmanlaajuiseksi pandemiaksi, vaikuttaa koko yhteiskuntaamme ja siten myös oman yhdistyksen toimintaan vielä tänäkin vuonna. Emme vielä tiedä, miten toimintasuunnitelman toteuttaminen onnistuu.

***Liikunta yhdistyksessä***

Fysioterapeuttien suunnittelemat ja ohjaamat liikuntaryhmät toimivat Oltermannintie 8:n liikuntatiloissa Oulunkylässä maanantaisin klo 10.00 - 18.00 ja torstaisin klo 10.00 – 19.00. Maanantaiaamuisin klo 9-10 uima-allas on jäsenten vapaasti käytettävissä. Yksi maanantain ryhmistä on ruotsinkielinen. Liikuntaryhmiä on 16. Ryhmät ovat pieniä korkeintaan 10 hengen ryhmiä, joten osallistuminen on turvallista, yksilöllisempää ja mahdollistaa yhteisöllisyyden ja vertaistuen toteutumisen ryhmissä. Henkilöiltä, joilla on todettu sydänsairaus, edellytämme ryhmään tullessaan lääkärin lausunnon, josta selviää diagnoosi ja lääkärin lupa osallistua ohjattuun liikuntaan. Asiakkaat haastatellaan syksyllä kauden alussa, tarkistetaan mahdollinen lääkitys, kehon paino, verenpaine, arvioidaan rajoitukset ja kunto, ohjataan sopivaan ryhmään kuntoilemaan edellytysten mukaan. Kerran kaudessa tehdään kaikille kuuden minuutin kävelytesti, jolla seurataan kunnon kehitystä.

Alkuvuodesta 2022 liikuntatiloissa ei koronatilanteen vuoksi voida pitää sisäliikuntatunteja. Tammikuun ja mahdollisesti osan helmikuuta järjestämme ainoastaan Helsingin kaupungin tukeman hankkeen puitteissa kaikille avointa toimintaa. Maanantaisin ja torstaisin Teamsin välityksellä vuorovaikutteinen jumppatunti ja maanantai-iltana vuorovaikutteinen mindfulness-tunti. Helsinki tutuksi- teeman ulkoliikunnat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Ryhmiä ohjaavat yhdistyksen fysioterapeutit Annika Rinne ja Sirpa Tuominen.

Koronatilanteen salliessa loppukevääksi palaamme normaaliin Sydäntalon liikuntatiloissa tapahtuviin liikuntatunteihin. Liikunta koostuu salivoimistelusta, kuntosaliharjoituksista ja allasvoimistelusta.

Menossa olevan Hankkeen, Helsinki tutuksi liikkuen, osuudet kolme kertaa viikossa jatkuvat maaliskuun puoleen väliin asti, jolloin hanke päättyy.

Mahdollisen jatkohankkeen avulla suunnittelemme syksylle 2022 ja keväälle 2023 monipuolisen ja houkuttelevan liikuntatarjonnan yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen ja Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten kanssa. Se on suunnattu kaikille halukkaille hyvinvoinnistaan kiinnostuneille, erityisesti Pohjois-Helsinkiläisille ikääntyneille ihmisille. Hankkeessa kokeilemme, minkä tyyppinen liikuntatarjonta saa ihmiset liikkeelle ja hyödynnämme tietoa yhdistyksemme jatkotoiminnassa.

Jatkohanke mahdollistaisi myös hyvin alkaneen Helsinki tutuksi liikkuen liikunnan, kulttuurin ja historian yhdistävän kokeilun edelleen työstämisen ja juurruttamisen osaksi yhdistyksemme toimintaa.

Yhdistys järjestää 2-3 kahdeksan kerran Sydänmindfulness-kurssia (SMF) toimintakauden aikana.SMF on stressin hallintaan liittyvää harjoitusta, jolla on tutkitusti todettu olevan edullisia vaikutuksia ihmisen terveydentilaan ja hyvinvointiin. 130€ maksavat kurssit ovat avoimia kaikille. Yhdistys jatkaa Sydänmindfulnessin markkinointia paikallislehdissä, sairaaloiden sydänosastoilla ja terveyskeskuksissa. Tavoitteena on juhlavuonna uudistaa yhdistyksen mindfulness-tarjontaa, suunnitella uudenlaista sisältöä, kokeilla ja tarjota viikoittain toistuvaa sovellettua mindfulness-harjoitusiltaa kaikille halukkaille. Kokoontumiset sisältäisivät rentousharjoituksia, Asahi -terveysliikuntaa ja mindfulness- harjoituksia sekä keskustelua ikääntymiseen liittyvistä haasteista ja niiden voittamisesta. Laajentaisimme mahdollisuutta osallistua mindfulness- tunneille ilman ns. sydändiagnoosia. Jatkohanke mahdollistaisi tämän uudistuksen suunnittelun ja toteutuksen.

Edellisenä vuonna aloitettua vertaistuki- ja mielenhyvinvointiryhmän kokoontumisia ei koronan vuoksi pystytä alkuvuodesta jatkamaan.

Viime vuonna käynnistyi yhteistoimintahanke valtion perintörahaston mahdollistamana Helsingin kaupungin kanssa. Yhdessä Pohjois-Helsingissä toimivien järjestöjen kanssa toteutimme Iäkkäiden ihmisten liikunnan edistämishankkeen Helsinki tutuksi liikkuen teemalla, johon liitettiin mahdollisuus liikkumiseen etäyhteyden välityksellä. Tälle Hankkeelle olemme hakemassa jatkohanketta. Päätös Hankkeesta tulee toukokuussa 2022 ja yhdistyksen uudistamissuunnitelmat, toiminnan uudelleen arviointi ja toteutuminen ovat paljon kiinni hankkeen jatkumisesta.

**Viestintä**

Kerromme toiminnastamme ja virkistystapahtumista kaksi kertaa vuodessa ilmestyvässä esitteessä, joka toimitetaan jäsenille kotiin postissa ja pyritään jakamaan tapahtumien yhteydessä mahdollisimman monelle sekä yhdistyksen ilmoitustaululla, Facebookin avulla, tekstiviesteillä ja sähköpostilla niille, joiden sähköpostiosoite on tiedossa. Ilmoitamme toiminnastamme myös paikallislehdissä. Yhdistyksen verkkosivu Sydän.fi:ssä, on uudistettu. Eva Ratinen suunnittelee sisältöä kotisivuille. Hankkeen kautta olemme yhteistyössä Futurice Oy: n kanssa. Futurice koittaa tavoittaa Facebookin avulla ikääntyneitä ihmisiä ja ohjaa sitä kautta heitä suoraan verkkosivuil-lemme hakemaan liikkumisvaihtoehtoja itselleen.

***Yhteistoiminta***

Osallistumme Etelä-Suomen Sydänpiirin järjestämiin Terveydeksi- ja pulssibiili-tapahtumiin ja joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina tapahtuvaan Teams-keskustelutilaisuuteen.

Yhteistyö terveydenhoitoalan oppilaitosten kanssa jatkuu. Fysioterapiaopiskelijat käyvät ryhmissä kevät- ja syyskaudella seuraamassa liikuntatuntejamme ja tutustumassa sydänyhdistyksemme toimintaan. Lääketieteen opiskelijat käyvät haastattelemassa liikuntaryhmien jumppaajia.

Kuuntelemme jäseniämme ja olemme järjestäneet mahdollisuuden antaa palautetta ja toivomuksia liikunnasta ja muusta toiminnasta. Vuoden aikana pidetään kuntoutusryhmien yhteyshenkilöiden ja hallituksen välinen keskustelutilaisuus yhdistyksen toiminnasta ja sen kehittämisestä.

Yhteistoimintaa jatketaan kaikkien sydänterveyttä edistävien tahojen kanssa mahdollisuuksien mukaan.

***Koulutus***

Liikuntaryhmiemme ohjaajat ovat koulutukseltaan fysioterapeutteja. He osallistuvat tarpeen mukaan alan koulutukseen, jota yhdistys tukee taloudellisesti mahdollisuuksien mukaan.

Jäsenillä on mahdollisuus osallistua Etelä-Suomen Sydänpiiri ry:n järjestämiin Terveydeksi-tapahtumiin ja esitelmätilaisuuksiin. Piiri järjestää myös koulutusta Kilta-järjestelmän sekä kotisivujen käyttöön. Eva Ratinen hallituksesta osallistuu kotisivukoulutukseen ja Annika Rinne osallistuu Outlook 365 järjestelmän koulutukseen.

Fysioterapeuttimme pitävät yllä pelastus-/ EA-/ elvytystaitojaan vuotuisella koulutuksella. Seuraavaa koulutusta kaavaillaan syyskuulle.

Järjestämme digikoulutusta jäsenillemme, jotta he voisivat osallistua etäyhteyden kautta liikuntaryhmiin ja muuhun toimintaan. Digikoulutukseen haemme avustusta Etelä-Suomen Sydänpiiristä, ns. STEA-rahaa 1000 + 500 euroa. Myös muihin Etelä-Suomen Sydänpiirin järjestämiin koulutuksiin osallistutaan tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

***Virkistys***

Vuosi 2022 on yhdistyksen 50-vuotisjuhlavuosi. Vuosijuhlaa järjestämään on perustettu juhlatoimikunta yhdistyksen jäsenistä ja maanantain klo 15 jumpparyhmästä. Juhlatoimikuntaa johtaa Matti Herlevi. Toivomme juhlasta tulevan arvokkaan mm. ansiomerkkien jakamisen ansiosta. Yhdistys kompensoi myös illalliskorttien hintaa jäsenilleen ja odottaa suurta osallistujamäärää juhlaan. Myös muita juhlavuoteen liittyviä tilaisuuksia ja näkyvyyttä on tarkoitus järjestää vuoden mittaan. Niitä suunnittelemaan ja toteuttamaan on valjastettu muutama toimikunta. Järjestelyissä otetaan huomioon koronatilanne ja siitä annetut määräykset.

Suuri Sydänkonsertti Temppeliaukion kirkossa järjestetään joulukuussa jo 51. kerran.

Biljardikerho jatkaa koronatilanteen salliessa toimintaansa tiistaisin Ritz Biljardissa.

Jos koronatilanne sallii, keväällä järjestetään kevätlounas sekä vuoden lopulla joululounas.

***Talous***

Yhdistyksen tulot koostuvat liikuntaryhmien osallistumismaksuista, jäsenmaksuista, Helsingin kaupungin toiminta-avustuksesta.ja Etelä-Suomen Sydänpiirin avustuksista. Sote-aluevaaleja ei Helsingissä tänä vuonna järjestetä, joten emme osallistu Pieni ele-keräykseen.

Kuntoutuskerran hinta pidetään ennallaan 9.50€ ja kaksi kertaa viikossa kävijöiden toinen tunti 7€. Yhdistyksen osuus jäsenmaksusta on tänä vuonna 12,00 euroa. Kokonaisjäsenmaksu on 27,00 euroa ja perheenjäseneltä 21,00 euroa. Viime mainittuun ei sisälly Sydän-lehteä.

Avustusta ja tukia haetaan Helsingin kaupungilta ja Etelä-Suomen Sydänpiiriltä. Lisäksi selvitetään mahdollisuuksia hakea avustusta muualta. Haemme Helsingin kaupungilta Hankerahaa, Ikääntyneiden ihmisten liikunnan lisäämiseksi, jatkohankkeeseen jonka tarkoituksena on kehittää toimintaamme siten, että voimme olla osa voimakkaasti ikääntyvän Helsinkiläisen väestön fyysisen- ja psyykkisen hyvinvoinnin, terveyden ja yhteisöllisyyden tukijoina yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Yhdistyksen tulot jäänevät koronapandemian takia viime vuosia pienemmiksi. Pyrimme pitämään yhdistyksen talouden kestävällä tasolla hankkimalla lisää jäseniä ja liikuntaan osallistujia. Haemme myös avustuksia.

Yhdistyksen vuosikokous pyritään pitämään keskiviikkona 23.3.2022 klo 19 (kahvitus klo 17.30 alkaen) Sydäntalon auditoriossa. Vuosikokouksen aluksi dosentti Markku Pentikäinen pitää luennon aiheesta ”Sydämen vajaatoiminta ja sen hoitomahdollisuudet tänään”.