 **KANGASNIEMEN SYDÄNYHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA 2025**

1. **YHDISTYKSEN TARKOITUS**

**Yhdistyksen sääntöjen mukaan toiminnan tarkoitus on tukea terveyden, sydän -ja verisuonitautien riskiryhmiin kuuluvien fyysistä, psyykkistä, ja sosiaalista hyvinvointia.**

Sydänyhdistys on Keski- Suomen Sydänpiirin jäsen, ja tukee sen tavoitteiden toteutumista.

Sydänpiirit muodostavat Sydänliiton, jonka tavoitteita ne edistävät. Sydänyhdistyksiä, sydänpiirejä, ja Sydänliittoa kutsutaan sydänyhteisöksi. Elinvoimainen sydänyhteisö edistää sydänterveyttä, näkyy, kuuluu, ja vaikuttaa.

**Toimintaa ohjaavat arvot sydänyhteisössä**

Ihmisen kunnioittaminen, asiantuntemus, luotettavuus, tavoitteellisuus. rohkeus.

1. **Toimintaympäristö**

Kangasniemen Sydänyhdistyksen toimintaympäristö on haastava. Kuuluminen Keski- Suomen Sydänpiiriin, ja 2023 alusta Mikkelin ELOISA - hyvinvointi alueeseen. Sydänyhdistys tunnetaan hyvin kunnassamme. Toimintamme on aktiivista silloin meidät huomaa helposti. Väestö on Ikääntynyttä, nuorempaa väkeä ei ole helppo saada mukaan yhdistyksen toimintaan.

1. **Yhdistyksen toiminnan painotukset**

Yhdistyksemme tavoitteena on palvella jäseniä mahdollisimman monella tavalla. Tärkeimpiä tavoitteita on SOTE- vaikuttaminen, mielen hyvinvointi, terveiden elämäntapojen edistäminen, ja jäsenhankinta. Lisäksi yhteistyön lisääminen muiden paikallisten yhdistysten kanssa on tärkeä tavoitteemme.

1. **Toiminta vuonna 2025**

Kuntosalitoiminta on jatkunut vuosia säännöllisesti maanantaisin Raija Svala- Joutsi ohjaa kuntosalivuoron alku -ja loppuvenyttelyin klo 14.30-16.00. Toimintaa rahoitetaan STEA:n tuella (toimintatonni). Vaihtoehtoisesti toimintatonnilla voitaisiin järjestää lääkäriluentoja, erilaisia sydänterveystapahtumia, liikuntaa ja vertaisryhmiä, virkistysretkiä, vapaaehtoistoimintaa, ja vaikuttamistoimintaa.

Keski-Suomen Sydänpiiri järjestää Sydänkahvilaa Teamsin välityksellä jakaen tietoa ja lyhyitä luentoja ajankohtaisista asioista. Kuulumisten vaihto, ja keskustelu paikalla olevien kesken on samalla mahdollista. Tilaisuus vaatii verkkoyhteyden, siksi se järjestetään kunnantalossa kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13 -14. Tämän tyyppiseen toimintaan on ollut kiinnostusta ja se jatkuu myös v, 2025.

Yhdistys tekee teatterimatkoja, sekä erilaisia lyhyempiä retkiä pyritään järjestämään.

Sydänviikolla on sydänasiaa koskevia tapahtumia matalalla kynnyksellä, sekä perinteeksi muodostunut vuosittainen kirkkopyhä sydänviikon lähelle sattuvalle sunnuntaille.

Ollemme mukana messutapahtumissa, kuten joulumessut/ markkinat. Järjestämme liikunta -sekä muita väkeä kokoavia tapahtumia. Osallistumme koulutuksiin, tiedotamme yleisesti eri hankkeiden kautta paikkakunnalle tulevista luennoista. Järjestämme yhdessä muiden paikkakunnalla toimiviin yhdistysten kanssa tapahtumia, ja olemme mukana heidän tarjoamissa tilaisuuksissa.

Esitteitä, ja sydänlehteä pidetään esillä, ja niitä jaetaan tilaisuuksissamme terveyskeskukseen, ja kirjastoon on niitä viety myös.

Jäsenhankintaa suoritetaan jatkuvasti siellä missä liikumme.

Joulujuhlaruokailun merkeissä kokoonnutaan ennen joulua.

Tapahtumia järjestetään lyhyelläkin varoitusajalla, ja ajankohtaisista asioista ilmoitetaan kerran viikossa ilmestyvässä paikallislehdessä, sekä Facebookissa. Yhdistyksemme perustiedot ovat kotisivuillamme.

Uusia jäseniä on liittynyt muutamia, mutta on eronneitakin. Ikä on monelle ratkaiseva tekijä, sekä pois nukkuminen.

Jäseniä on tällä hetkellä 172 joista naisia121 ja miehiä 50.

Kevätkokous pidetään maaliskuussa, ja syyskokous marraskuussa.

1. **Elinvoimainen sydänyhdistys**

Toimintamme on pitkään ollut hyvin samanlaista ja todettu toimivaksi, joten jatkamme samoilla linjoilla.

Uusia ja vanhoja jäseniämme muistamme vuosipäiväonnitteluilla.

Varoja kerätään 2 x vuodessa markkinoilla arpamyynnillä, korttien, ja adressien myynnillä, kahvitusavulla K-Marketissa, Srk; n kolehtikeräyksellä.

1. **Yhdistyksen organisoituminen.**

Hallituksen jäsenet v- 2025 Anna K Ratilainen Pj, Vpj Jouko Palvimo , Ritva Venäläinen sihteeri, Riitta Albrecht, Kaarina Teperi, Seppo Marttinen, Maritta Palvimo, Jouko Palvimo, Sirkka Kauppinen, Varalla Irma Hokkanen.

Taloudenhoitaja Tilipalvelu Irmeli Heiskanen

Keski-Suomen piirihallitus Anna K Ratilainen, varalla Ritva Venäläinen, Keski-Suomen sydänpiirin kokouksia 2 kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Sydänyhdistyksellä siellä on yksi paikka, Kaarina Teperi, varalla Riitta Albrecht.

1. **Sydänyhdistys näkyy, kuuluu ja vaikuttaa**

Seuraamme tiiviisti eri hankkeiden tuomia mahdollisuuksia osallistua luentoihin, ja informoimme niistä muille paikkakunnan järjestöille. Sydänviikolla on kirkkopyhä, muita sydänaiheisia tapahtumia.

Järjestämme teatterimatkoja, ja retkiä. Olemme mukana muiden paikallisten yhdistysten tapahtumissa, samoin he meidän järjestämissä. Tapahtumista ilmoitetaan paikallislehdessä, kotisivuilla, ja Facebookissa.

Kotisivuja päivitetään tarpeen mukaan.

Yhdistyksellä on koulutetut vertaistukihenkilöt, Riitta Albrecht, ja Irma Hokkanen**.**

Sydänyhteisö edistää sydänterveyttä ihmisen koko elämänmatkan

Hallitus