



KANGASNIEMEN SYDÄNYHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA 2026

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, näkyä, 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 ja meidät huomaa helposti. Väestö on ikääntynyttä, nuorempaa väkeä ei ole helppo saada mukaan yhdistyksen toimintaan.

2. 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.

3. Toiminta vuonna 2026

Kuntosalivuoro on jatkunut vuosia säännöllisesti Raija Svala- Joutsin ohjaamana. Toimintaa rahoitetaan STEA:n tuella (toimintatonna). Vaihtoehtoisesti toimintatonnilla voitaisiin järjestää lääkäriluentoja, erilaisia sydänterveystapahtumia, liikuntaa ja vertaisryhmiä, virkistysretkiä, vapaaehtoistoimintaa, ja vaikuttamistoimintaa.

Keski-Suomen Sydänpiiri järjestää Sydänkahvilan netin välityksellä kerran kuukaudessa jakaen tietoa ja lyhyitä luentoja sydänterveystietä ja ajankohtaisista asioista. Kuulumisten vaihto kahvilan aikana, ja sen jälkeen mahdollistaa vertaistuen saamista. Tilaisuus vaatii verkkoyhteyden, siksi se järjestetään kunnantalossa. Tämän tyyppiseen toimintaan on ollut yhdistys väellä lisääntyvää kiinnostusta ja se jatkuu myös v, 2026.

Yhdistys tekee teatterimatkoja, lyhyempiä retkiä ja järjestää tapahtumia niin, että niihin on helppo osallistua kaiken kuntoisten.

Sydänviikolla on sydänasiaa koskevia tapahtumia matalalla kynnyksellä, sekä perinteeksi muodostunut vuosittainen kirkkopyhä sydänviikon lähelle sattuvalla sunnuntai-ilalla.

Yhdistyksemme on mukana messutapahtumissa, kuten järjestömessut /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 tapahtumien yhteydessä, sekä Terveystieteiden keskuksessa niitä on vapaasti otettavissa.

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 poisnukkuminen.

Jäseniä on tällä hetkellä 164 keski-ikä 78-v

Kevätkokous pidetään v. 2026 maaliskuu-toukokuussa, syyskokous marraskuussa.

4. 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 arpamyyntillä, korttien, ja adressien myyntillä, kahvitusavulla K-Marketissa pyydettyä, ja Srk; n kolehtikeräyksellä juhluvuotena.

5. Yhdistyksen organisoituminen.

Hallituksen jäsenet v- 2026 pj, Anna K Ratilainen , vpj, Jouko Palvimo, Kaarina Teperi, Seppo Marttinen, Maritta Palvimo, , Sirkka Kauppinen, Irma Hokkanen, Jari Hokkanen.

Sihteerinä toimii hallituksen ulkopuolella Ritva Venäläinen.

Yhdistyksellämme on edustaja Vanhus- ja vammaisneuvostossa.

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 Jari Hokkanen.

6. Sydänyhdistys näkyy, kuuluu ja vaikuttaa

Seuraamme tiiviisti eri hankkeiden tuomia mahdollisuuksia osallistua luentoihin, ja muihin tapahtumiin, informoimme niistä muille paikkakunnan järjestöille. Sydänviikolla on vuosittain kirkkopyhä, ja joku muu sydänaiheeseen liittyvä tapahtuma. Olemme mukana muiden paikallisten yhdistysten tapahtumissa, samoin he meidän järjestämissä. Tapahtumista ilmoitetaan paikallislehdessä ja Facebookissa, toimintasuunnitelma tulee kotisivuille.

Syyskokouksen päivämäärällä tiedossa olevaa toimintaa v, 2026

- Sydänkahvila 1x kk klo 13-14 Kunnantalo johtokeskus. Luento netin välityksellä kulloinkin ajankohtaisista aiheesta.
- Ohjattu kuntosalivuoro maanantaisin klo 14.30-16.
- Ystävänpäivän tapahtuma.
- Keväällä 2026 ”Osaa elvyttää-hanke” kolmella kylällä kunnassamme, Ruokomäki, Luusniemi, Makkola.
- Sydän-konsertti Jyväskylässä
- Kangasniemen Sydänyhdistyksen 55-v juhlakonsertti 19.4. 2026 klo 13.00 Kunnantalo, Kangasniemisali.
- Kirkkopyhä 24.4.2026 Kangasniemen kirkko klo 10.
- Valtakunnallinen sydänviikko toukokuussa.
- Kotisivut päivitetään tarpeen mukaan.

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

Vertaistukea on saatavana myös verkossa os sydan.fi@vertaistuki,

sekä työikäisten vertaisryhmä Facebookissa.

Sydänyhteisö edistää sydänterveyttä ihmisen koko elämänmatkan

Hallitus

