



Yhdistys on perustettu vuonna 1969, joten meillä on jo pitkät perinteet sydäntyöstä. Oriveden yhdistys oli aloitteentekijä silloin, kun Sydäntautiyhdistys -nimi muutettiin vain sydänyhdistykseksi koko Suomen maassa. Olemme siis olleet aktiivisia ja niinpä olemme edelleenkin. Jäseniä yhdistyksessä on noin 240.

**Oriveden Seudun Sydänyhdistys ry tarjoaa tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.**

## Oriveden Seudun Sydänyhdistys ry

Kuulumme valtakunnalliseen Sydänliittoon. Suomi jakautuu sydänalueisiin ja meidän yhdistyksemme kuuluu Sydän-Suomen alueeseen, jonka pääpaikka on Sydänsairaalassa Tampereella.

Suomen Sydänliiton strategiassa todetaan:

**”Sydänsairaudet eivät ole kadonneet mihinkään – työmme on entistäkin tärkeämpää”.**

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on terveiden, sydän- ja verisuonitautien riskiryhmiin kuuluvien sekä jo sairastuneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Tavoitteena on edistää kaikkien ikäryhmien terveyttä ja kokonaishyvinvointia siten, että ennalta ehkäistään sydän- ja verisuonitauteihin sairastumista. Yhdistys toimii sydänterveyden vaikuttajana ja edunvalvojana.

### Jokainen vuosi on sydäntyön juhlavuosi!

- Keskitymme ”Sydänturvallinen Suomi” aiheeseen ja tällä toiminnalla haluamme vahvistaa sydänterveyttä ja sen edellytyksiä, sillä myönteinen vaikutus heijastuu niin yksityselämäämme kuin myös koko alueen parhaaksi. Teidän jäsenten kanssa yhdessä voimme saavuttaa enemmän hyvinvointia.

- Tarjoamme runsaasti erilaista ja eritasoista liikuntaa. Haluamme myös lisätä monipuolista luontoliikuntaa kokonaisterveyden edistämiseksi.

- Kannustamme jäseniä katsomaan Sydänliiton asiapitoisia videoita ja webinaareja yhdessä ryhmänä tai kukin omalla ajallaan.

-Haastamme toimintaan mukaan nuoria ja työikäisiä henkilöitä. Tavoitteemme on saada heitä kiinnostumaan toiminnastamme, vaikka heillä ei olisikaan todettua sairautta. Ennaltaehkäisevällä työllä on iso merkitys. Jokainen yksilön kohtaaminen on arvokas ja tärkeä asia kuin myös yhteisöllisyys.

-Toivomme joukkoomme lisää vertaistukihenkilöitä, sillä sairauden kohdatessa vertaisen tuki on arvokas asia. Samanlaisessa elämäntilanteessa olevat tai samaa sairautta sairastavat ihmiset voivat vaihtaa kokemuksia, ajatuksia ja tukea toisiaan.



Luontoretellä Sappeessa v. 2023

## Jäsenistö

Yhdistykseemme kuuluu tällä hetkellä noin 240 jäsentä. Nuorimmat jäsenemme ovat alle 50 vuotta ja vanhin 95 vuotta. Yhdistykseemme jäsenen kotipaikka voi olla missä tahansa paikkakunnalla Suomen maassa.

Jäsenistöön kuuluu

- perusterveitä henkilöitä, jotka haluavat huolehtia terveydestään nimenomaan ennaltaehkäisevästi ja/tai haluavat tukea jäsenyydellä yhdistyksen toimintaa sekä haluavat osallistua yhdistyksen monipuoliseen toimintaan
- perusterveitä henkilöitä, joilla voi olla ns. sukurasite sydänsairauksiin
- sydänsairauteen jo sairastuneita tai heidän läheisiään.

## Tapahtumakalenteri (muutokset mahdollisia)

Toiminta-alueemme on Oriveden kaupunki ja Juupajoen kunta.

Maaliskuu: Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 21.3.

Toukokuu: Sydänviikko 12.-19.5., erilaisia tapahtumia ("Liikkuen hyvää sydämelle")  
Luontoliikuntaretki 30.5. Hervanta, Suolijärvi (+kaupungin vapaa-aikatoimi)

Kesäkuu: Yhdistyksen kesäretki Poriin 13.6.

Elokuu: Eskarista ekalle -tapahtuma Kampuksen piha-alueella 5.8. (+MLL)

Syyskuu: Luontoretki, Mäntänvuoren retkeilyreitti 13.9. (+ vapaa-aikatoimi)  
Maailman sydänpäivän luento 29.9. (paikka ja tema tarkentuvat vielä)

Marraskuu: Retki Suomen kädentaidot -messuille (+Taitokeskus) 16.11.  
Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous 26.11.

Joulukuu: Liikuntaryhmien joulupuurot

## Sydänyhdistyksen hallitus 2024

Ulla Eronen, pj (jäsenvastaava, ruokavastaava)

Virpi Viljanen, varapj (sydänterveysvastaava)

Merja Palo, sihteeri

Irma Vuorinen, digivastaava

Silja Rynkä-Pänkäläinen, retkivastaava

Seija Pitkänen, liikuntavastaava

Kristiina Riihimäki, vertaistukihenkilö

Martti Ahonen, vertaistukihenkilö

Olavi Niiranen, jäsen, vertaisohjaaja kuntosalilla

Pekka Leskinen, jäsen





## Jäsenmaksu

Varsinaisen jäsenen maksu on 20 €. Samassa taloudessa toisen jäsenen (perhejäsen) maksu on 14 €. Vuoden **1. Sydän -lehden kanssa** on liitteenä **jäsenmaksulomake** ja **jäsenkortti**. Sydänliitto lähettää jäsenmaksulomakkeen uusille jäsenille jäseneksi liittymisen jälkeen.

Jäseneksi voi liittyä:

- sydan.fi tai sydan.fi/orivedenseutu -nettisivuilta omatoimisesti
- soittamalla/tekstaamalla p. 0407300989, Ulla Eronen pj.
- lähettämällä sähköpostia, [ulla.eronen@elisanet.fi](mailto:ulla.eronen@elisanet.fi)

## Jäsenedut

### Valtakunnalliset edut:

Jäsen saa vuodessa 4 numeroa arvokasta Sydän-lehteä. Sydänliiton valtakunnalliset jäsenedut löydät Sydänliiton sivuilta [sydan.fi](http://sydan.fi) sekä Sydän-lehdestä.

### Paikalliset edut:

Ohjattu liikunta on edullinen tai jopa maksuton: allasvoimistelu (20€ kevät ja 20€ syksy), tuolijumppa, istumatanssi, kuntosali, sydänkävelyt, porrasliikunta ovat maksuttomia. Oriveden Taitokeskuksen kurseista/ taitoklubista/ kudontakortista yhdistys maksaa puolestasi 5€. Yhdistyksen kesäretkestä alennus jäsenelle - alennuksen suuruus riippuu retken kokonaiskustannuksista.

## Oriveden Seudun Sydänyhdistys ry

Puheenjohtaja, jäsenvastaava

Ulla Eronen p. 0407300989, [ulla.eronen@elisanet.fi](mailto:ulla.eronen@elisanet.fi)

Varapj, sydänterveysvastaava

Virpi Viljanen p.0408363850, [virpi.viljanen@gmail.com](mailto:virpi.viljanen@gmail.com)

Sihteeri

Merja Palo p. 0405198633

Vertaistukihenkilöt

Kristiina Riihimäki p.0405640771, Ismo Järvinen

p. 0400712638, Martti Ahonen p. 0407360438

Yhdistyksen kotisivut

[www.sydan.fi/orivedenseutu](http://www.sydan.fi/orivedenseutu)

Tiedotus paikallislehdessä

MeNyt -palsta, Oriveden Sanomat

**Kiitos, että olet yhdistyksemme jäsen!**