** SAARIJÄRVEN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS ry**

**TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022**

Aktiivisen toiminnan vuosi 2022 on kulutettu loppuun.

Saarijärven Seudun Sydänyhdistys järjesti vuoden kuluessa monenlaista sekä liikuntaan, tietoon että hyvinvointiin liittyviä tilaisuuksia. Tilaisuuksiimme osallistui mukavan runsaasti henkilöitä. Keskimääräinen osanottajamäärä/tapahtuma on lähellä 20 henkilöä.

Alla luettelon omaisesti tapahtumia, jotka olivat yhdistyksen omaa ”tuotantoa” sekä niitä tapahtumia, joissa kutsuimme ammattilaisia toteuttamaan tapahtumaa.

**23.01.2022 Pieni Ele – keräys**. Olimme mukana eri potilasjärjestöjen kanssa järjestettyjen aluevaalien Pieni Ele – keräyksessä.

**27.01.2022 Kumppanuuspöytä.** Jukka osallistui kumppanuuspöydän tapaamiseen. Järjestöjen päivän järjestäminen syksyllä oli esillä tapaamisessa.

**12.03.2022 Yhdessä enemmän –** messut. Saarijärven Yrittäjien ja kaupungin organisoimassa Yhdessä Enemmän messussa olimme mukana omalla osastolla, sekä seuranamme oli Keski-Suomen Sydänpiirin **Sydämen asialla -**  hankkeen kautta henkilöitä suorittamassa henkilöiden verenpaine- ja kolesterolimittauksia. Viestimme liittyi rasvan ja suolan sekä sokerin määrin aterioissamme.

**21.04.2022 Sydämen vajaatoimintaan –** liittyvä verkkoluento. Järjestimme yhteisen tilan Valolaan, kahvien kera sekä asiantuntijan paikalle kertomaan mukavan verkkoluennon jälkeen. Läsnä meitä oli lähes 30 osanottajaa.

**13.05.2022 Iloa ruuasta –** luento BioPaavossa liittyi **Sydänviikon** tapahtumiin. Maa- ja Kotitalousnaisilta saimme apua alustuksen muodossa.

**Liikuntatapahtumia**

Yhdistyksemme organisoi liikuntatapahtumia seuraavasti:

**04.05.2022 Keho Liikkeelle, urheilukenttä**

**11.05.2022 Kevyesti voimaa, urheilukenttä**

**18.05.2022 Sauvakävelyä, Mannilan pururata**

**25.05.2022 Sauvakävelyä, Mannilan pururata**

**01.06.2022 Sydänkisailu, Runeberg – puisto**

Kaikki nämä tapahtumat oli sovittu hyvissä ajoin keväällä ja ne sisältyivät myös Saarijärven kansalaisopiston kevään ohjelmaan. Kaikki tapahtumat piti erinomainen asiantuntija Paula Vertanen.

**Aarresaaressa** sisätiloissa järjestimme sitten **syksyn kuluessa myös viisi erisisältöistä liikuntatapahtumaa**.

Tapahtumat pidettiin peräkkäisinä viikkoina aloittaen tapaamiset 7.9., 14.09., 21.09., 28.09. sekä 5.10. Olimme jälleen saaneet asiantuntija Paulan vetovastuuseen. Tapahtumat pidetiin sisätiloissa lähinnä ennakoiden turhat säävaraukset.

Kesän aikana varsaisia tapahtumia yhdistys ei järjestänyt. Apteekkikävelyt sen sijaan olivat käynnissä kesän kuluessa. Yhdessä sovittiin, että **vastaavantyyppisiä** liikuntatapahtumia ei kesällä järjestetä. Kesäkuun alusta elokuun loppuun.

**ILMAVOIMIEN BIGBÄNDIN JA HANNU LEHTOSEN KOSERTTI**

Yhdistys järjesti yhteistyössä Karstulan yhdistyksen kanssa konsertti matkan **Jyväskylän Yliopiston juhlasaliin 24.09.2022.** Konsertti oli hieno musiikkitapahtuma ja meidän reilun 20 henkilön oma joukkue piti tapahtumasta.

**DIGILUENNOT**

Yhdistys organisoi yhteistyössä **digitutoreiden** kanssa avoimia digiluentoja Valolassa.

Tapaamiset aloitettiin 27.10. Valolassa. Kutsuimme ihmisiä tapaamiseen Sampo-lehden palstoilla ja tarjosimme tapahtumissa kahvia ja pullaa, houkittimina. Asiantuntijoina olivat **digitutorit Marjo Jokinen, Esa Hytönen ja Pekka Rämänen.**

Digiluentoja pidettiin seuraavasti: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11. Enimmillään tapahtumassa oli 22 ihmistä ja vähimmillään 6.

Digitutorit pitivät järjestettyjä tilaisuuksia onnistuneina. Vuodelle 2023 sovitiin vielä 19.01. ja 26.01. pidettävät tialisuudet. Jatko mietitän erikseen.

Alustuksissa käytiin läpi jokaista koskettavia asioita liittyen laitteiden käyttämisen aloittamisesta asiointiin viranomaissivuilla. Tapaamisten yhteydessä kuulijoita ohjattiin myös yksityistapaamisiin tutoreiden kanssa. He ottavat vastaan kirjastolla torstaisin.

**Järjestöjen päivä 15.11.2022 seurakuntatalolla**

Yhdistys organisoi Järjestöjenpäivä seurakuntatalolla. Tapahtuman järjestelyissä oli ajatus saada eri järjestöt esittäytymään osanottajamäärissä eikä esittäytyjienkään osalta. Asiakkaille lupasimme tarjota ruispuuroa ja kahvia Maa- ja Kotitalousnaisten järjestämänä. Hinnaksi määrittelimme 5 euroa. Yhdistysasiakkailta veloitimme nk pöytäpaikasta 30 euroa sekä esittelijän puuromaksun. Isommille toimijoilla lähti 100 euron lasku puuromaksun lisäksi.

Tällaista toimintaa Saarijärven Seudun Sydänyhdistys on vuoden 2022 kuluessa ollut organisoimassa. Tapahtumissa on ollut mukana hyvä määrä ihmisiä. Liikuntatapahtumat ovat tarpeellisia fyysisen hyvinvoinnin säilymisen ja kehittymisen kannalta. Muut tapaamiset liittyväpä ne sitten uuden oppimiseen/kertaamiseen tai tiedon lisäämiseen omasta hyvinvoinnista ovat tervetullut lisä nk normaaliin koronan jälkeiseen arkeen.

**Keski-Suomen Sydänpiirin hallitus**

Hallituksen jäseninä olivat Riitta Muittari ja varalla Jukka Hietaniemi

Yhdistyksen hallitus toivoo jäseniltään rohkeutta yhteydenottoihin, ideoiden jakamiseen/kertomiseen ja aktiivista osallistumista tapahtumiimme.

Saarijärven Seudun Sydänyhdistys ry

Hallitus

Pekka Harju Pirjo Hakala Riitta Muittari

Jyrki Patama Tarja Temonen Jukka Hietaniemi