**TOIMINTAKERTOMUS 2023**

Aktiivisen toiminnan vuosi 2023 on kulutettu loppuun ja nyt on aika kerrata mitä kaikkea vuoden aikana olemmekaan touhunneet sydänterveyden eteen.

Saarijärven Seudun Sydänyhdistys järjesti vuoden kuluessa monenlaista sekä liikuntaan, tietoon että hyvinvointiin liittyviä tilaisuuksia. Tilaisuuksiemme suosio on ollut hyvää ja osallistujat ovat olleen tyytyväisiä tarjoamiimme mahdollisuuksiin. Yhteisöllisyys ja yksilön saama hyöty ovat olleet tavoitteina.

Hallituksen työskentelyyn on tullut säännöllisyyttä, kun on sovittu etukäteen kuukausittain pidettävien kokousten päivämäärät, vaikka joka kuukausi kokouksia ei olekaan pidetty.

**Hallituksen kokoukset pidettiin:**

**07.02.2023,** käsiteltiin vuoden 2022 tilinpäätös ja toiminta sekä kevään toimintaa ja valittiin hallituksen uudeksi jäseneksi Elina Helkamäki-Tammelin. Valtuutus jo edellisen vuoden vuosikokoukselta.

**31.05.2023,** käsiteltiin jäsenmääräkehitystä, vuosikokousasioita sisältäen toimintasuunnitelman vuoden 2023 loppuun saakka myös kevään 2024 asioita.

**15.08.2023** keskusteltiin syksyn tapahtumista, kumppanuuspöydän asiota ja vanhusten viikon ”Lainaa aikaasi teemasta.

**11.10.2023** käsiteltiin toteutettua Sydänpäivää ja syksyn liikunta osallistujia Tuomaksen vetämissä tapahtumissa oli 122 henkilöä. Kirkkopyhäsuunnitelma. Saatiin verenpainemittari, sijoitettiin Aarresaareen.

**14.11.2023** pidettiin hallitus, jossa käsiteltiin mm Järjestöjen kirkkopyhän toteutuminen, samoin Saarijärvi kävelee, joka tehtiin yhdessä apteekin kanssa. Pohdittiin kevään liikuntatapahtuman toteutusta, yhdessä kansalaisopiston kanssa vai omin voimin.

**19.01.2023** järjestettiin Yritysten hyvinointipysäkki Seo – huolto Ranta-Kivessä. Tilaisuuteen osallistui 32 yrittäjää tai henkilökunnan jäsentä. Tuon ansiosta pystyimme antamaan 48 ihmiselle first-beat laitteen kuukaudeksi käyttöön korvauksetta. Ainutlaatuinen mahdollisuus yksilölle.

Todettiin, että vuosi 2023 tehtiin runsaasti asioita, joten toiminnan tulos meni miinukselle 881,90 euroa. Tarja ja Jukka osallistuivat **Järjestöjen päivään 9.2.** ja Saarijärvellä pidettyyn **Järjestöiltaan 14.2.** osallistui Jukka. Verkkoluentoja sepelvaltimotaudeista kuunneltiin porukalla **maaliskuussa 14., 16., 21. ja 23. päivinä Valolassa.**

**Jukka** osallistui 10.10.2023 Järjestökoulutuspäivään Jyväskylän Vehryt Noukassa.

**Yhdessä enemmän-** messut 25.03.2023

**Pieni-Ele –** keräys 28.03.2023

**Sydänpäivään** liittyvä luento Aiheena ”Henkinen kasvu sairauden seurauksena”. Luennon piti Katri Isoviita-Kolsi.

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

**Liikuntatapahtumia**

Yhdistyksemme organisoi liikuntatapahtumia seuraavasti Tuomas Mikonmäen vetämänä.

**02.05.2023 Keho Liikkeelle, urheilukenttä**

**09.05.2023 Kevyesti voimaa, urheilukenttä**

**16.05.2023 Kehon tasapaino, urheilukenttä**

**23.05.2023 Liikkuvuus, urheilukenttä**

**30.05.2023 Liikettä niveliin**

**Lumperon kesäteatteriin osallistuttiin porukalla 26.7.2023,** läsnä 18 henkilöä.

Kaikki nämä tapahtumat oli sovittu hyvissä ajoin keväällä.

**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 asiantuntijaksi Tuomas Mikonmäen Aarresaaressa ja Monnarilla. Tapahtumat pidetiin sisätiloissa lähinnä ennakoiden turhat säävaraukset.

**DIGILUENNOT**

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

Tammikuussa pidettiin kaksi tapaamiset digitaitojen kehittämiseksi, 26.1. ja 9.2. Kutsuimme ihmisiä tapaamiseen Sampo-lehden palstoilla ja tarjosimme tapahtumissa kahvia ja pullaa, houkittimina. Asiantuntijoina olivat **digitutorit Marjo Jokinen, Esa Hytönen ja Pekka Rämänen.**

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.

**Keski-Suomen Sydänpiirin hallitus**

Hallituksen jäseninä olivat Tarja Temonen ja varalla Jukka Hietaniemi

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

**Sydänlapsia** tuettiin 100 eurolla, heidän vieraillessaan Veijarissa. Saarijärveläisiä perheitä oli mukana yksi.

**Järjestöjen kirkkopyhä** toteutettiin onnistuneesti eri järjestöjen kanssa. Kirkossa kuulijoita oli n 80 henkilöä.

**Sydänpäivän kahvit** organisoitiin Valolassa.

**Saarijärvi kävelee** järjestettiin yhteistyössä **Saarijärven apteekin kanssa 26.10.2023** kiintopisteenä Valola, osallistujia on n 50 henkilöä.

**Vuoden 2023** toiminta on ollut aktiivista ja monipuolista. On pyydetty ihmisiä aktiivisesti ja pienillä kustannuksilla tulemaan mukaan tapahtumiin. Jäsenyys ei ole ollut nk kriittinen tekijä.

**Kiitos kaikille mukana olleille**

Saarijärven Seudun Sydänyhdistys ry

Hallitus

Pekka Harju Pirjo Hakala Riitta Muittari

Jyrki Patama Tarja Temonen Jukka Hietaniemi