

## NAANTALIN SYDÄNYHDISTYKSEN TOIMINTASUUNNITELMA 2026

Naantalin Sydänyhdistyksen toiminnan tarkoituksena on terveiden ihmisten, sydän- ja verisuonitautien riskiryhmiin kuuluvien sekä sairastuneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Se edistää terveyttä siten, että sydän- ja verisuonitaudit vähenevät. Yhdistys toimii sydänterveyden vaikuttajana ja edunvalvojana.

Naantalin Sydänyhdistys on Varsinais-Suomen Sydänpiirin jäsen ja tukee sen tavoitteiden toteutumista. Sydänpiirit muodostavat Suomen Sydänliiton, jonka tavoitteita ne edistävät. Yhdistyksiä, piirejä ja liittoa kutsutaan sydänyhteisöksi. Toimimme, jotta mahdollisimman harva sairastuisi ja yhä harvempi kuolisi ennenaikaisesti sydän- ja verisuonisairauksiin ja jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin.

### Toimintaa ohjaavat arvot sydänyhteisössä

- Ihmisen kunnioittaminen
- Asiantuntemus
- Luotettavuus
- Rohkeus
- Tavoitteellisuus

### Toimintaympäristö

Naantalin Sydänyhdistys ry toimii n.20 000 asukkaan kaupungissa. Yhdistyksen haasteena on jäsenten korkea ikä ja aktiivisten jäsenten suhteellisen pieni määrä. Lisäksi pienellä alueella toimii useita samantyyppisiä yhdistyksiä. Naantali on elinvoimainen saaristokunta.

### Sydänyhdistyksen toiminnan painotukset

- Sydänterveyden edistäminen
- Sydänsairaiden tukeminen
- Naantalin Sydänyhdistys ohjaa jäseniään Varsinais-Suomen Sydänpiirin ja muiden sydänyhdistysten tapahtumiin ja pyrkii yhteistyöhön.

### Toiminta vuonna 2026

Naantalin Sydänyhdistys ry edistää omalla toiminta-alueellaan ja osaltaan koko piirin alueella sydän- ja verisuoniterveyttä, antaa sydänterveyttä edistävää ohjausta ja neuvontaa sekä järjestää virkistystoimintaa ja vertaistukea jäsenilleen. Yhdistys on perustettu 25.3.1976 ja täyttää vuonna 2026 50 vuotta.

Jäseniä oli 1.10.2025 279, joka on 17 enemmän kuin vuosi sitten. Yhdistykseemme on liittynyt 50 uutta jäsentä vuoden kuluessa, merkittävimpana liittymisen syynä on koettu aktiivinen yhdistystoiminta. Jäsenpoistuma on ollut noin viime vuosina n. 25-30 jäsentä/vuosi; koostuen kuolleista (noin 40 %), terveyden tai korkean iän vuoksi eronneista (noin 10%), jäsenmaksuaan maksamattomista (noin 25%), muista syistä / ilmoittamatta (noin 25%) ja muuton vuoksi (2%). Yhdistykseen kuuluu jäseniä 12 eri paikkakunnalta. Toimintamme tavoitteena on saada uusia jäseniä niin, että jäsenmäärämme pysyy vähintään samana vuonna 2026. Tämä edellyttää aktiivista ja monipuolista toimintaa.

Tavoitteenamme on toteuttaa vuonna 2026 laajalti yhteistyötä yhteiskuntamme eri toimijoiden, kuten muiden yhdistysten (esim. Reuma- ja Nivelyhdistys), Naantalin kaupungin eri toimintojen, kuten koulu- ja liikuntatoimi ja vanhusneuvosto, Varhan ja yritysten, kuten esim. Lääkärikeskus Aavan sekä seurakunnan kanssa.

Sydänkerhon tapaamiset ovat kerran kuukaudessa kesäaikaa lukuun ottamatta. Näin pyritään jatkamaan myös vuonna 2026. Liikuntatarjontamme on monipuolistunut vuonna 2025 ja siksi yhdistykseen on liittynyt useita uusia aktiivisia jäseniä. Keilankaatajat ja Mölkkyilijät aikovat jatkaa ensi vuonnakin. On tärkeää tiedostaa, että liikuntamuodoilla on eroja potilailla sairaudesta riippuen. Esimerkiksi keilaus voi olla liian raskasta mutta mölkky sopivaa. Yhdistyksellä on 4 kuntosalivuoroa, joista 3 on Aurinkokodilla ja yksi iltavuoro Perhetalolla. Tavoitteena on kehittää Perhetalon vuoroa fysioterapeutin avulla entistä tavoitehakisemmin. Näin autetaan omaehtoista kuntoutumista ja terveyden ylläpitoa.

Aurinkokodin tilanne useiden toimintojen osalta ei ole vielä yhdistyksen tiedossa. Yhdistyksillä on siellä ollut mahdollisuus käyttää myös saunaa ja uima-allasta. Tiedostamme vastuumme kolmannen sektorin toimijana yhteiskunnassa ja tulemme osaltamme tuottamaan resurssiemme rajoissa Aurinkokodin asukkaille toimintoja.

Pyrimme myös selvittämään ja konkretisoimaan, mitä toimintamahdollisuuksia yhdistyksellämme on Varhan kanssa.

Kädentaitokerhon osallistujat tekevät paitsi kortteja myös monenlaisia neule- ja muita käden taitoa vaativia töitä esimerkiksi arpajaispalkinnoiksi.

Pyrimme aktivoimaan mm. nuorille ja heidän vanhemmilleen suunnattua sydäntoimintaa. Aloitamme Naantalin ylä-asteen kanssa ns. MOK:in ( Monialainen oppimiskokonaisuus), jossa yhdistys tuo koulun pyynnöstä opetukseen mm. terveyden edistämisen omalta osaltaan. Tavoittemme on yhdessä em. kouluprojektin kanssa toteuttaa ns. Yhdessä eteenpäin- sarja, joka koostuu paitsi luennoista ja info-tilaisuuksista, myös useista pienryhmistä. Tarpeita kartoitimme vuonna 2025.

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus osallistua Varsinais-Suomen Sydänpiirin järjestämiin vertaistukiryhmiin ja erilaisiin koulutuksiin. Yhdistykseen kuuluu 5 vertaistukihenkilöä ja tavoitteenamme on tehostaa tätä toimintaa myös paikallisesti.

Vuonna 2026 osallistumme Sydänpurjehdukselle sekä Sydänviikon tapahtumiin. Kokoontumispaikkana toimii toivottavasti edelleen ensisijaisesti Aurinkokoti. Tuemme jäsentemme virkistys- ja koulutustilaisuuksia. Olemme osallistuneet *Vanhusneuvoston* toimintaan ja sitä on tarkoitus jatkaa.

Varaudumme 2026 pidettäviin 50-vuotisjuhliin. Haemme järjestöavustusta sekä kaupungin yhdistystoiminta-avustusta tapahtumien järjestelyyn.

## **Yhdistyksen organisoituminen**

Sääntöjen mukaan yhdistyksen hallituksessa tulee olla 4-12 jäsentä + puheenjohtaja sekä 0-4 varajäsentä. Tällä hetkellä puheenjohtaja +9 jäsentä ja 3 varajäsentä. Hallitus kokoontuu tarpeen mukaan. Yhdistyksellä on edustus piirihallituksessa. Yhdistys pitää kevät- ja syyskokoukset.

## **Viestintä**

Tapahtumista ilmoitetaan Rannikkoseudun Päivyrissä, Turun sanomissa, Sydän.fi yhdistyksen verkkosivuilla, tekstiviestillä, sähköpostilla ja mainoksilla eri ilmoitustauluilla. Aloitamme myös informoinnin myös Facebook-sivuilla. Jäsentiedote jaetaan sähköpostitse 2 kertaa vuodessa. Tiedotteen postijakelu vain alkuvuonna, jolloin syksyn tapahtumien hahmottelu on tapahduttava viimeistään vuoden alussa. Monille jäsenille paperinen jäsentiedote on tärkeä ja siksi niitä kopioidaan halukkaille ja hyödynnetään jäsenhankinnassa. Sähköpostitse lähetään useita tapahtuma yms. viestejä.

Sydänliitolta pyydetään jäsenhankinnan tueksi myös Sydän-lehtiä. Hyödyllinen viestinnän apu on myös V-S Sydänpiirin kaikille yhdistyksille lähetettävät luento-, matka yms. sähköpostiviestit. Näin pystymme toteuttamaan monia tapahtumia, joita emme vai Naantalilähtöisesti kykenisi.

Merkittävä osuus viestinnän osalta on myös ihmisten kohtaaminen kasvokkain, jolloin ei ainoastaan kerrota, mitä tapahtuu vaan myös kuullaan, mitä ihmiselle kuuluu, jottei kukaan jäisi yksin.