

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2022

TOIMINTASUUNNITELMAN PERUSTEET

Tuleva vuosi 2022 on yhdistyksemme 49:s toimintavuosi. Luultavasti vuosi tulee olemaan haasteellinen, koska Kalajärven koulun rakennusvaiheen takia meille saattaa aiheutua toimitilojen puutetta ja kerhoajat voivat olla liian myöhäisiä. Koronatilanne voi aiheuttaa myös vielä ongelmia. Yhdistyksemme toimintaa suunnitellaan jatkuvasti ottaen huomioon myös jäsentemme toivomuksia. Jäsenmaksu vuodelle 2022 on 20€. Siitä maksamme EKL:lle 8€/jäsen, sekä EKL:n Uudenmaan piirille 1,50 €/jäsen.

Vuoden 2022 talousarvion puitteissa pyrimme löytämään uutta toimintaa, joka toisi alueemme eläkeläisiä toimintojemme piiriin. Erityisesti panostamme siihen, että mahdollisimman moni voisi osallistua tilaisuuksiimme ja kulttuurimatkoihin ja muihin retkiimme, ettei korkea hinta olisi esteenä osallistumiselle.

Matkakustannusten maksamisen perusteet: Pyrimme aina tilaamaan bussikuljetuksen. Jos sovittuihin tilaisuuksiin lähtee riittävästi henkilöitä, näistä matkakustannuksista yhdistys maksaa aina osan. Pienemmällä joukolla lähdetessä käytämme omia autoja, jolloin oman auton käytöstä kyydityksiin maksamme 0,30 €/km. Pyrimme kustannusten vähentämiseksi järjestämään myös yhteiskuljetuksia muiden yhdistysten kanssa.

TOIMINNAN TAVOITTEET

Yhdistyksemme tavoitteena on jäsentemme henkisen ja fyysisen kunnon ja yleisen vireyden kohottaminen, syrjäytymisen torjuminen ja elämäninnon säilyttäminen erilaisten yhteisten harrastusten ja tapahtumien avulla. Haluamme ylläpitää ja kehittää ikäihmisten fyysistä ja henkistä kuntoa ja tarjota piristystä mukavien yhdessä olo hetkien parissa. Pyrimme tarjoamaan monipuolisia virkistytymis- ja kulttuuripalveluja ikäihmisille erityisesti siitä syystä, että alueellamme Pohjois-Espoossa on tarjolla hyvin vähän. **Tilaisuutemme ovat kaikille avoimia tulla tutustumaan toimintaamme.**

Pidämme tärkeänä myös yhteistyön edistämistä Espoon kaupungin liikuntatoimen sekä alueen muiden toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi seurakunta ja omakotiyhdistykset. Yhteisenä tärkeänä asianamme on tavoittaa sellaiset ikääntyvät henkilöt, joita ei vielä ole tavoitettu ja jotka voisivat kiinnostua toiminnastamme.

Vapaaehtoistoiminnan avulla olemme voineet tukea apua tarvitsevia jäseniämme huolehtien pienistä arjen asioista.

Toivoisimme ruokailu mahdollisuuden palautuvan myös eläkeläisille Palvelutorilla.

KUNTOLIIKUNTA JA MUUT KERHOT

Oman yhdistyksemme toimintaa on:

Boccian pelaaminen kesällä ulkona ja muulloin Palvelutorilla.

Senioritanssia/rivitanssi joka viikko, mikä on huomattu hyväksi mielen- ja kunnonkohottajana. Suosittu **tuolijumppa** jatkuu viikottain, mikäli saamme jatkaa, ettei koulun liikuntatunnit vie Kalajärvisalin tilaa meiltä. **Muisti/peli kerhomme** toimii myös viikoittain, samoin laulamme **karaokea ja tanssimme** joka viikko. Sitten **askartelemme** joka toinen maanantai kirjastossa olevassa toimitilassa. **Kuukausikerho** järjestetään Rentolan nuorisotilassa. Siinä tiedotetaan tapahtumista, matkoista, retkistä ja jaetaan tiedotteita. Kuukausikerhoihin pyrimme myös saaman luennoitsijan ajankohtaisista asioista. Myös **syys ja kevätkokoukset** ovat siellä. Toivottavasti saamme käyttää tilaa jatkossakin näihin toimintoihin.

Pyrimme osallistumaan Uudenmaan Piirin järjestämiin tapahtumiin sekä yhdistysten välisiin liikunnan haasteotteluihin.

Otamme osaa EKL:n järjestämään kuntoaastekilpailuun maaliskuussa, jossa liikuntasuorituksen pitää olla vähintään 30 min /vrk.

Yhdistyksemme jäseniä kannustetaan osallistumaan erilaisiin Espoon kaupungin liikunta-, kuntosali - ja ulkoilutapahtumiin, jolla heitä ohjataan huolehtimaan omasta kunnostaan. Samoin kannustetaan ja avustetaan kuljetuksissa kaupungin järjestämiin kulttuuri- ja muihin tapahtumiin.

Vapaaehtoistoimintana yhdistyksemme jäsenet vierailevat liikuntarajoitteisten vanhuksien luona seurustelun ja ulkoilun merkeissä. Myös liikuntaesteisten kuljetusta hoitavia jäseniä joukossamme on.

HALLITUKSEN KOKOUKSET

Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa miettimään yhdistyksen toimintaa ja taloutta, jäsentilannetta ja lakisäätteisiä asioita, sekä myös juhlia ja muita yksittäisiä tapahtumia, matkoja, retkiä ja vierailuja ym.

Toivomme, että voisimme järjestää tulevana vuonna Ruusujuhlan ja muitakin tapahtumia ilman pelkoa tartunnoista, tilojen sulusta ja osallistujamäärän rajoituksista.

RETKET, MATKAT JA LOMAT

Teatterikäynnit ovat olleet suosittuja ja niitä tulemme jatkamaan myös vuonna 2022 entiseen malliin. Toteutetaan myös **muuta retkiä ja matkoja.**

Suosittu on ollut "Umpimähkä-retki" joka kevät (lähtijät eivät tiedä etukäteen, minne mennään).

Röyläntuvan ulkoilutapahtuma järjestetään syyskuussa. Tapahtuma on saanut jäseniämme kiitettävästi liikkeelle jumpan, ulkoilun, pelien sekä tarjoilun merkeissä.

HUOMIONOSOITUKSET, RUUSU- JA JOULUJUHLAT

Yhdistys muistaa nollaan tai vitoseen päättyviä syntymäpäiviään viettäviä jäseniään onnitelukurkilla. Vuoden lopulla pidetään **Ruusujuhla**; missä heille ojennetaan onniteluruusut laulun, runojen ja puheitten kera. **90 vuotta täyttäneet jäsenet pääsevät vapaajäseniksi ja heitä muistetaan joka vuosi ruusuilla/korteilla.** Kaikille paikalle saapuville vieraille tarjotaan kakkukahvit.

Muistamme harrastusryhmiemme ohjaajia teatterimatalla tai muulla heille sopivalla tavalla esim. jouluruoalla. Yhdistys ei unohda niitä jäseniään, jotka sairauden vuoksi eivät pääse enää henkilökohtaisesti osallistumaan tilaisuuksiimme ottaen heihin yhteyttä ja vieden kukka- ja joulutervehdyksen henkilökohtaisesti. Sääntömääräisessä syyskokouksessa muistamme vuoden aikana pois nukkuneita jäseniämme hiljaisella hetkellä, muistelemme heitä ja luemme runon tai laulamme.

VIERAILUT JA JUHLAT

Vierasjuhlan järjestämme toimitilojen ja koronan aiheuttamien rajoitusten puitteissa, sikäli kuin tilanne sitten sallii.

Vierailemme muiden yhdistysten kutsumina heidän juhliissaan.

EKL:n Uudenmaan piirin yhdistysten täyttäessä tasavuotia tulee yhdistyksellemme kutsu kahdelle henkilölle, jotka edustavat yhdistystämme virallisesti ko. juhlassa. Näiden yhdistysten vuosijuhlia muistetaan myös pienin rahalahjoituksin; 20 € jos emme osallistu tai 30 € jos osallistumme ko. juhliin. Mikäli nyt kutsuja tulee.

Osallistumme esim. seurakuntien, omakotiyhdistysten- ja seurojen sekä EKL:n Uudenmaan piirin ja Espoon kaupungin järjestämiin tilaisuuksiin: mm. Terveys- ja hyvinvointiluentoja, Sykettä-Syksyyn tapahtuma sekä Liikuntatoimen järjestämiin tapahtumiin Esport-Areenalla.

Osallistumme myös Espoon Eläkkeensaajien aluekokouksiin (4-5 kokousta vuodessa) sekä Uudenmaan piirin hallituksen kokouksiin sekä heidän kevät- ja syyskokouksiin.

TIEDOTTAMINEN

Julkaisemme tiedotteen toiminnastamme kolmesti vuodessa ja tarvittaessa välitiedotteita. Tiedotteet jaetaan kaikille jäsenillemme. Tiedotteita lähetetään s-postilla ja jaetaan tapahtumien ja tapaamisten yhteydessä sekä laitetaan lähialueen ilmoitustauluille. Heille, jotka eivät pääse tilaisuuksiimme kuulemaan ilmoituksiamme, postitamme tai toimitamme tiedotteet henkilökohtaisesti ja näin voimme ilahduttaa heitä käynnillämmme. Ylläpidämme myös yhdistyksen kotisivuja. Sieltä näkee kaikki Liiton (EKL) tiedotteet, tapahtumakalenterin, tiedotteen toiminnasta, jonka myös voi kopioida itselle, jos on kadonnut. Jäsenten sivulta löytyy syys- ja kevätkokouksien pöytäkirjat. Kotisivun kautta voi myös ilmoittautua jäseneksi. Kotisivulta löytyy myös yhteydet moniin kaupungin toimintoihin kuten Nestoriin. Mielenpitemitä ja muuta asiaa voi kirjoittaa ja valokuvakiin löytyy.

Kaikkeen edellä mainittuun kerhotoimintaan voi tulla rajoituksia Korona-pandemian takia tai koululaisten liikuntatuntien tarpeen vuoksi Kalajärvisalasta.