

# TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

## TOIMINTASUUNNITELMAN PERUSTEET

Tuleva vuosi 2023 on yhdistyksemme 50:s toimintavuosi, tärkeä juhlavuosi. Pyrimme juhlimaan syksyllä oman yhdistyksemme puitteissa koska toimitilat ovat ensivuoden vielä koulun rakennusvaiheen takia supistetut, ja muutoksia varaamiimme aikoihin voi tulla. Yhdistyksen toiminnassa otetaan huomioon jäsentemme ehdotuksia jotka ovat erittäin tervetulleita.

Jäsenmaksu vuodelle 2023 on 20 €, siitä maksamme EKL:lle 8€/jäsen, sekä EKL:n Uudenmaan piirille 1,50 €/jäsen.

**Vuoden 2022 talousarviomme 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, tämä on haasteellista hintojen nousun takia.**

**Matkakustannusten maksamisen perusteet: Tilaamme aina bussikuljetuksen kun matkaamme pitemmälle teatteriin ja muille retkille. Yhdistys tukee teatteri ja muita tekemiämme retkiä taloustilanteen huomioon ottaen.**

Lyhempiä matkoja teemme yhteiskuljetuksilla omilla autoilla, silloin maksamme kuljettajalle km.korvausta 0.45 s kilometri.

## TOIMINNAN TAVOITTEET

**Yhdistyksemme tavoitteena on jäsentemme henkisen ja fyysisen kunnon ja yleisen vireyden kohottaminen, syrjäytymisen torjuminen ja elämän ilon säilyttäminen erilaisten yhteisten harrastusten ja tapahtumien avulla.** Haluamme ylläpitää ja kehittää ikäihmisten fyysistä ja henkistä kuntoa ja tarjota piristystä mukavien yhdessäolo hetkien parissa. Pyrimme tarjoamaan monipuolisia virkistys ja kulttuuripalveluja ikäihmisille erityisesti siitä syystä, että alueellamme Pohjois-Espoossa on tarjolla hyvin vähän mitään erityistä teatteri tai muutakaan toimintaa. **Tilaisuutemme ovat kaikille avoimia tulla tutustumaan toimintaamme.** Myös uusia toimihenkilöitä olisi tarpeen saada että voisi jakaa tehtäviä, ettei samoille henkilöille kertyisi liikaa ja ikääntyneet pääsisivät vapaalle. 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 mukana ja voisivat kiinnostua toiminnastamme. Vapaaehtoistoiminnan avulla olemme voineet tukea apua tarvitsevia jäseniämme huolehtien pienistä arjen asioista. Yhdistyksen jäsenet toimivat kuljettajina kerhoihin henkilöille jotka muuten eivät mukaan enää pääsisi.

## **KUNTOLIIKUNTA JA MUUT KERHOT**

Oman yhdistyksemme toimintaa on:

**Boccian pelaaminen** kesällä ulkona ja muulloin Palvelutorilla.

**Rrivitanssi** joka viikko, mikä on huomattu hyväksi mielen- ja kunnonkohottajana.

Suosittu **tuolijumppa** jatkuu viikottain. PELI/ **kerhomme** toimii myös viikoittain, laulamme **karaokea ja tanssimme** jokatoinen viikko. **Askartelukerho samoin jokatoinen viikko.**

**Kuukausikerho** järjestetään kerran kuukaudessa. Siinä kerrotaan tapahtumista ja retkistä, jaetaan tiedotteita kolme kertaa toimintakauden aikana. Kuukausikerhoihin pyrimme myös saamaan luentoja ajankohtaisista asioista. Myös **syys ja kevätkokoukset** ovat Kalajärvisalissa.

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

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

**Yhdistyksemme jäseniä kannustetaan osallistumaan erilaisiin Espoon kaupungin liikunta-, kuntosali - ja ulkoilutapahtumiin, jolla meitä ohjataan huolehtimaan omasta kunnostamme.** 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 yhdistyksen jäsenissä 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.

## **TEATTERI JA MUUT MATKAT**

**Teatterikäynnit** ovat olleet suosittuja ja niitä tulemme jatkamaan myös vuonna 2023 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 50 VUOTISJUHLA**

**Yhdistys muistaa nollaan tai vitoseen päättyviä syntymäpäiviään viettäviä jäseniään onnittelukortilla. Ruusujuhla luultavasti yhdistyy vuosipäiväjuhlaan missä heille ojennetaan onnitteluruusut. 90 vuotta täyttäneet jäsenet pääsevät vapaajäseniksi ja heitä muistetaan kortilla ja ruusulla.**

Muistamme harrastusryhmiemme ohjaajia teatterimatalla tai muulla heille sopivalla tavalla esim. jouluateriaalla samoin muistamme hallituksessa yhdistyksen virallisten asioiden hoitajia.

Sääntömääräisessä syyskokouksessa muistamme vuoden aikana pois nukkuneita jäseniämme hiljaisella hetkellä, muistellemme heitä ja luemme runon tai laulamme.

## **VIERAILUT JA JUHLAT**

**Vierailemme muiden yhdistysten kutsumina heidän juhlissaan.**

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. Vierailukutsut ja isommat juhlalat ovat vähentyneet koronan tuomien rajoitusten takia.

**Osallistumme** esim. seurakunnan, omakotiyhdistysten ja sekä EKL:n Uudenmaan piirin ja Espoon kaupungin järjestämiin tilaisuuksiin: mm. Terveys- ja hyvinvointiluentoja, Sykettä-Syksyyn tapahtuma sekä kaikkiin Liikuntatoimen järjestämiin liikuntatunteihin. Osallistumme myös Espoon Eläkkeensaajien aluekokouksiin (3-4kokousta vuodessa) sekä Uudenmaan piirin hallituksen kokouksiin, meille kuuluu varajäsenen paikka sekä heidän kevä- ja syyskokouksiin jäsenmäärämme mukaan, osallistumme kahdella henkilöllä.

## **TIEDOTTAMINEN**

**Julkaisemme tiedotteen toiminnastamme kolmesti vuodessa.** Kaikki tiedotteet laitetaan kotisivulle joista voi ottaa kopion itselleen, myös sähköpostilla lähetetään kaikille kenellä säposti on. Tiedotteita jaetaan tapahtumien ja tapaamisten yhteydessä sekä laitetaan ilmoitustaululle. Heille, jotka eivät pääse tilaisuuksiimme ja eivät omista sähköpostia pyrimme kerhoissa oleville jakamaan vietäväksi heille. Ylläpidämme yhdistyksen kotisivuja. Sieltä näkee kaikki (EKL) tiedotteet, tapahtumakalenterin, tiedotteen toiminnasta sivulta löytyy syys- ja kevätkokouksien pöytäkirjat liitteineen ja paljon muuta tietoa EKL:n liitosta ja koulutuksista ja Vepinaareista. Kotisivun kautta voi myös ilmoittautua jäseneksi, kotisivulta löytyy myös yhteydet moniin kaupungin toimintoihin kuten NESTORIIN ja SEURAKUNTAAN. Mielipiteitä ja muita asioita voi sivulle kirjoitella, valokuviakin sieltä löytyy.