

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2024

### Toimintasuunnitelman perusteet

Tuleva vuosi 2024 on yhdistyksemme 51:s toimintavuosi. Vuosi alkaa samoin kun pari edellistä vuotta, eli koulun tilojen tarve jatkuu, tämänhetken tiedon mukaan maaliskuun alkuun. Tästä syystä siirsimme 50-vuotisjuhlamme keväälle tilojen ja keväällä toivottavasti paremman terveystilanteen vuoksi, liittäen juhlaan myös vuoden 2023 syntymäpäiviään viettäneiden muistamisen.

Jäsenmaksu vuodelle 2024 on 20€.

Siitä maksamme EKL:lle 8€/jäsen, sekä EKL:n Uudenmaan piirille 1,50 €/jäsen.

**Vuoden 2022 talousarvionne puitteissa pyrimme löytämään uutta toimintaa, joka toisi lisää alueemme ikäihmisiä toimintojemme piiriin. Erityisesti panostamme siihen että mahdollisimman moni voisi osallistua tilaisuuksiimme ja teatterimatkoihin ja retkiimme, ettei korkea hinta olisi esteenä osallistumiselle.**

#### **Tilaamme matkoihin bussikuljetuksen,**

jos sovittuihin tilaisuuksiin lähtee riittävästi osallistujia.

Matkakustannuksista yhdistys maksaa aina osan. Pienemmällä joukolla lähdetessä käytämme omia autoja, jolloin oman auton käytöstä kyydityksiin maksamme 0,45 €/km.

Pyrimme kustannusten vähentämiseksi järjestämään myös yhteiskuljetuksia muiden yhdistysten kanssa.

#### **Toiminnan tavoitteet:**

**Yhdistyksemme tavoitteena on jäsentemme henkisen ja fyysisen kunnon säilyminen sekä syrjäytymisen ja yksinäisyyden torjuminen**

**erilaisten yhteisten harrastusten ja tapahtumien avulla.** Tarjoamme yhdessäoloa erilaisten kerhojen ja piristävän yhdessäolon parissa. Erityisen tärkeää tällainen harrastus- ja kultuuritoiminta on tälle alueelle, koska Pohjois-Espoossa tämätyyppistä toimintaa ikääntyville on tarjolla erittäin vähän.

#### **Tilaisuutemme ovat avoimia kaikille tulla toimintaamme mukaan.**

Pidämme tärkeänä myös olla yhteydessä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen yhteyshenkilöihin, pysyäksemme tietoisina siitä miten terveyspalveluiden, kotihoidon ja muiden palveluiden tilanne etenee tällä alueella, voidaksemme välittää tietoa alueemme asukkaille. Olemme jatkuvasti yhteistyössä liikuntatoimen kanssa jakaen tietoa ja ilmoittaen kaikista liikuntamuodoista, mitä Espoon liikuntatoimi järjestää ikäihmisille tällä alueella. Olemme myös yhteydessä muihin alueemme toimijoihin kuten seurakunta ja omakotiyhdistykset.

Vapaaehtoistoiminnan avulla olemme voineet tukea apua tarvitsevia huolehtien pienistä arjen asioista, kuten kuljetuksesta kerhoihin.

#### **Yhdistyksen järjestämää toimintaa:**

**Teatteri ja muita retkiä teemme noin 5-6 kertaa vuodessa.**

**Bocciaa pelaamme viikottain**, kesällä ulkona asukaspuiston kentällä ja muulloin Palvelutorilla. **Senioritanssia harrastamme joka viikko. Tanssi** on huomattu hyväksi mielen- ja kunnon kohottajana.

**Suosittu tuolijumppa jatkuu viikottain.**

**Muisti/peli kerhomme toimii myös viikottain.**

**Laulamme karaokea ja tanssimme jokatoinen torstai.**

**Askartelemme jokatoinen maanatai Palvelutorin Apaja työtilassa. Kuukausikerho järjestetään palvelutorilla. Tässä kerhossa tiedotetaan tapahtumista, matkoista, retkistä ja jaetaan tiedotteita. Näihin kuukausikerhoihin kutsumme myös useasti luennoitsijan kertomaan ajankohtaisista asioista ja myös kerhoon osallistujat voivat esittää haluamaansa ohjelmaa ja kysymyksiä. Myös syys ja kevätkokoukset ovat Kalajärvisalissa. Toivottavasti saamme käyttää tiloja jatkossakin näihin toimintoihin.**

Osallistumme Uudenmaan Piirin järjestämiin tapahtumiin sekä yhdistysten välisiin liikunnan haasteotteluihin.

Otamme osaa maaliskuussa Uudenmaan Piirin järjestämään kuntohaastekilpailuun, jossa liikuntasuorituksen pitää olla vähintään 30 min /vrk.

**Yhdistyksemme jäseniä kannustetaan osallistumaan erilaisiin Espoon kaupungin liikunta-, kuntosalin - ja ulkoilutapahtumiin ohjaten heitä huolehtimaan omasta kunnostaan.** Samoin kannustetaan kaupungin järjestämiin kulttuuri ja muihin tapahtumiin.

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

### **Hallituksen kokoukset:**

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

### **TEATTERI JA MUUT RETKET**

Teatterikäynnit ovat olleet suosittuja ja niitä tulemme jatkamaan myös vuonna 2024 entiseen malliin. Toteutetaan myös muita retkiä ja matkoja.

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

### **HUOMIONOSOITUKSET, RUUSU- JA JOULUJUHLAT**

**Yhdistys muistaa nollaan tai viitoseen päättyviä syntymäpäiviään viettäviä jäseniä onnittelukortilla.** Vuoden lopulla pidetään **Ruusujuhla**, missä heille ojennetaan onnitteluruusu kakkukahvien kera. **90 vuotta täyttäneet jäsenet pääsevät vapaajäseniksi ja heitä muistetaan joka vuosi ruusulla/onnitelulla.**

Muistamme harrastusryhmiemme ohjaajia jouluruualla tai muulla heille sopivalla tavalla. 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 ja muistelemme heitä.

Osallistumme esim. seurakuntien, omakotiyhdistysten 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 3-4 kokousta vuodessa sekä Uudenmaan piirin hallituksen kokouksiin ja piirin kevät- ja syyskokouksiin.**

**KORONAAJAN TILANTEEN VUOKSI** lopetimme tarjoilusta perimämme korvauksen. Nyt tänä vuonna jos tukemme jää vähäiseksi siihen nähden mitä anoimme, joudumme tarjoilusta perimään korvausta.

## **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, toimitamme tiedotteet henkilökohtaisesti. Ylläpidämme myös yhdistyksen kotisivuja. Sieltä näkee tiedotteet, tapahtumakalenterin, tiedotteen liiton ja piirin koulutuksista..Jäsenten sivulta löytyy syys- ja kevätkokouksien pöytäkirjat. Kotisivun kautta voi myös ilmoittautua jäseneksi. Kotisivulta löytyy myös yhteydet moniin kaupungin toimintoihin, kuten Seniori- infoon. Mielenkiintoista ja muuta asiaa voi kirjoitella **ja valokuvaakin löytyy. Kaikkeen edellä mainittuun kerhotoimintaan voi tulla muutoksia koulun tilatarpeen mukaan.**

Yhdistyksen hallitus 21.11.2023