

Toimintakertomus vuodelta 2018 (27.3.19 kevätkokous hyväksynyt)

Toiminnan tarkoitus

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on edistää eläkeläisten terveyden ja toimintakyvyn säilymistä, ehkäistä yksinäisyyttä, masennusta sekä syrjäytymistä. Yhdistyksemme kuuluu valtakunnalliseen Eläkeläiset ry:n ja toimintamme on puolueisiin sitoutumatonta toimintaa.

Yhdistyksemme toimii ikäihmisten omaehtoisen harrastustoiminnan, itseilmaisun sekä yhteisöllisyyden areenana kunnan kohottamisen puolesta.

Näitä tavoitteita tukee monipuolinen viikoittainen kerhotoiminta, harrastekerhot, matkat, retket, teatterissa käynnit, erilaiset tapaamiset ja juhlat.

Toimialue

Yhdistyksemme toimialue on pääsääntöisesti Kontulan lähialueella.

Jäsenistö, jäsenhankinta ja jäsenhuolto

Vuodenvaihteen jäsenmäärä on 278 jäsentä.

Yhdistyksellä on omat koti- ja facebook-sivut.

Tammikuussa ja syyskuussa lähetettiin kaikille jäsenille jäsenkirje, jossa kerrottiin kerhojen alkamisesta. Jäsenille on jaettu kuukausittain paperinen toimintakalenteri, joka on julkaistu myös kotisivuillamme. Tarpeen mukaan on jaettu muitakin tiedotteita.

Toimitilat

Keskiviikkokerhomme ”Iloinen aamupäivä” kokoontui kevätkauden Mikaelin kirkon srk. salissa, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki ja syyskaudeksi pääsimme palaamaan Wanhan postin tiloihin, Keinulaudankuja 4, 00940 Helsinki.

Yksinäisyyden torjunta, yhteisöllisyyden lisääminen

Keskiviikkoisin **iloisessa aamupäivässä** käsiteltiin ajankohtaisia asioita asiantuntijoiden esityksillä ja keskusteluilla, on laulettu yhdessä ja välillä nautittu jäsenistömme esittämistä ohjelmista.

Asiantuntijoina keskiviikkokerhossa ovat vierailleet mm.

- *Eläkeläiset ry:n valtuuston puheenjohtaja Kalevi Kivistö joka kertoi Presidentin valtaoikeuksista.
- *Helsingin liikenteen uudistuksista kertoi Leena Rautanen HSL:stä, kaksikin kertaa kevään aikana.
- *Vili Varjonen valaisi meitä mielenterveyden ja päihteiden käytöstä.
- *Romanien kulttuuri ja vanhuus-aiheesta kävi kertomassa Päivi Majaniemi
- *Vantaan työläislaulajat pitivät konsertin yhtenä kerhopäivänä.
- *Meidän Helsingistä kävi kertomassa Helsinki seuran puheenjohtaja Martti Helminen.
- *Helsingin kaupungin ravintoterapeutti kävi kertomassa ravinnosta ja aivoterveystestä.
- *Eva Rönkkö kävi kertomassa Liikunnan ja muistin vaikutuksista.
- *Olavi Virran syntymästä 100 vuotta 2017 merkeissä Mailis Kouhi ja lauluryhmä Kipakat esittivät kavalkadin.
- *Helsingin kotipalvelusta kävi kertomassa Auli Rantanen.
- *Missä mennään sotessa? selvitteli Olli Salin.
- *Työväenlauluja laulatti Reino Bäckström ja samalla kertoi niiden historiasta.
- *Suomen lippu 100 vuotta. Aihetta selvitteli Kimmo Kiljunen.
- *Perjantai-pelimanni esiintyivät syyskauden avajaisissa.
- *Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry toiminnasta kertoi toiminnanjohtaja Satu Taiveaho.
- *Uutisia eduskunnasta toi kansanedustaja Li Andersson.
- *Kansalliskirjailijamme Aleksis Kiven päivänä aiheesta kertoi väitöstutkija Minna Sirnö.

*”Miten kivun kanssa eletään” kertoi aluevastaava Arto Hannolin Suomen kipu ry:stä.

*YK:n päivänä vieraanamme oli Rauhanliiton toiminnanjohtaja Laura Lodenius.

*Eläkeläiset ry:n taloudenhoitaja Heli Grönroos kävi kertomassa miten pankkipalvelut toimii.

*Stadiluotsin toiminnasta kävi kertomassa itäisen alueen stadiluotsi Belinda Barbato.

*Mailis Kouhi ja kipakat esittivät kavalkadin Tapio Rautavaaran elämästä.

Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

Jumppakerho Rytmikkäät on kokoontunut maanantaisin Kontulan Kuntokellarissa klo 9-10. Vetäjänä Eeva Rönkkö. Ryhmässä mukana maahanmuuttajia ja yhdistyksemme jumppareita.

Keilat kumoon kerho on kokoontunut tiistaisin Myllypuron Arena-centerissä. Tämä kerho on ollut maksullinen jäsenille. Kerhon vastaavana on toiminut Pentti Hampinen.

Lauluryhmä Kipakat on kokoontunut harjoittelemaan keskiviikkoisin ennen Iloinen aamupäivä-kerhon alkamista. Vetäjänä Anja Ventti ja säestäjänä Risto Ventti.

Kipakat käyneet esiintymässä mm:

Aluejärjestön laskiaistapahtumassa Pihlajamäessä 12.2.18

Aluejärjestön tapahtumassa Maunulatalolla 6.4.2018

Itsenäisyyspäivänä Malmin Työväentalolla

Kontulan monipuolinen palvelutalo yhdistyksen järjestämä tilaisuus

Pihlajamäen eläkeläisten kerhossa

Kontulan ostarilla yhdistyksen kevätkauden päättäjäiset

Lähiö-asemalla keväällä

Kipinäpuistossa ”Ihana Kivikko” tapahtumassa toukokuussa

Aluejärjestön ulkoilupäivä Pikku- Huopalahdessa

Aluejärjestön joulujuhla laivalla, yhteislaulu

Ryhmä laulaa joka viikko kerhossa.

Ohjelmakerho kokoontui kevätkauden aikana, mutta syyskaudella toiminta lopahti osallistujien puutteeseen.

Kädentaidot kerho Näppärät on kokoontunut torstaisin Kontulan monipuolisen palvelukeskuksen tiloissa valmistaen tuotteita omiin myyjäisiin. Kerhon vastaavana on toiminut Maisa Heikkinen.

Lavis lavatanssijumppakerho on kokoontunut perjantaisin Kivikon asukastalo Kivimottiksessa. Ohjaana on ollut Kirsi Ahveninen ja vastaavana Leena Vilonen. Maksullinen kerho.

Jooga-kerho kokoontui syksyn aikana Kontulan Kuntokellarilla. Maksullinen.

Uutena kerhona aloitti korttikerho, joka kokoontui kevätkaudella tiistaisin Toimintakeskus Luupin tiloissa. Syyskaudella kokoontuminen on ollut maanantaisin samassa paikassa.

Kuntoliikunta ja ulkoilu

12.2.18 olleeseen Helsingin aluejärjestön laskiaistapahtumaan Pihlajamäen nuorisotalolla osallistuttiin. Mukana 25 henkeä.

Aluejärjestön ulkoilutapahtumaan 25.5.18 Pikku-Huopalahdessa osallistuimme myös. Yhdistyksemme jäseniä paikalla 18

Osallistuttu aluejärjestön järjestämille sieniretkelle 28.9.18, joka suuntautui Salmen ulkoilualueelle.

Juhlat ja henkisen vireyden ylläpito

Tammikuussa 2018 iloinen aamupäiväkerho alkoi perinteeksi muuttuneen musiikin tahdissa eli HKL:n harmonikkamiesten kuuntelulla.

6.4.2018 Maunula-talossa pidettiin aluejärjestön kulttuurikatselmus, jonne osallistui meiltä Kipakat-lauluryhmä ja kiinalaisten tanssiryhmä.

Järjestimme Kontulan ostarilla 16.5.18 tapahtuman joka oli samalla kevätkauden päättäjäiset.

Helmikuussa osallistuttiin Uutisvuodon nauhoitukseen ja

17.5.18 osallistuimme Jahti-tietokilpailun nauhoitustilaisuuteen Herttoniemessä

23.5.18 oli Eläkeläiset ry:n Liikumme tanssien hanke 2018-2020 liittyen ikäihmisten tanssipaja Urheiluopisto Kisakeskuksessa. Kaksi henkilö meiltä osallistui tähän.

Tie Tammisaareen tapahtumaan osallistui yhdistyksestämme kahdeksan henkilöä 9.6.2018

6.10.18 Savoy-teatterissa pidettyyn operetti Mustalaisruhtinatar- konserttiin osallistui yhdistyksestämme 51 henkilöä.

26.11.18 järjestettiin Kontulan Monipuolisen Palvelukeskuksen juhlasalissa tanssin ja laulun juhla.

Puurojuhlaan 12.12.18 toimintakeskus Luupissa osallistui yli 100 henkilöä.

Koulutus

Johtokunnan jäseniä on osallistunut aluejärjestön järjestämiin koulutuksiin.

26.1.18 aiheena oli ”Organisaatiomme ja tavoitteemme!

23.2.18 aiheena oli ”Johtokunnan ja puheenjohtajan tehtävät”

27.4.18 koulutus matkavastaaville ja taloudenhoitajille.

2.9.18 aluejärjestön järjestämään koulutukseen osallistui kaksi henkilöä.

28.2.18 Helsingin vanhuspoliittiseen seminaariin on osallistunut yhdistyksen puheenjohtaja ja sihteeri.

2.3.18 Keskusjärjestön järjestämään aluepäivään, jonka aiheena oli ”Kohti edustajakokousta” osallistui yhdistyksestämme 3 henkilöä.

Kotisivukurssin vieriopetukseen 13.4.18 Hermannin kerholla on osallistunut sekä kotisivujen pääkäyttäjä että varakäyttäjä.

Matkavastaava on osallistunut Kuntorannassa Eläkeläiset ry:n koulutukseen ”Matkavastaavien peruskurssi” 12.-16.2.18. Samoin hän

osallistunut matkavastaavien opinto- ja neuvottelupäiville Kuntorannassa 15.-19.10.18.

Tee yhdistykselle kotisivut-peruskurssille 29.-31.10.18 ja Kotisivujen päivityskurssille 31.10.-2.11.18 on osallistunut sihteeri.

Puheenjohtajamme on osallistunut Kuntorannassa pidettyyn Ikäpoliittiseen seminaariin 30.10.-2.11.18

Netti-treffit koulutus 22.11. ja 29.11. Nuorisotalolla pidettiin.

Virkistys ja kylpylämatkat sekä retket

21.3.2018 oli Malmin työväentalolla Vuokatin kesäpäivien muistelot, jonne järjestimme bussikuljetuksen.

Kylpylämatka Siuntion kylpylään 15.-17.4.18, Iloa elämään ja eläkeläisten arkeen. Retkelle osallistui 22 henkilöä.

26.4.19 teimme retken Eduskuntaan jossa olimme kansanedustaja Paavo Arhinmäen vieraana. Eduskuntaan tutustui 37 henkilöä.

6.-8.6.2018 teimme retken Kuntorantaan. Paluumatkalla kävimme Heinävedellä Valamon luostarissa. Matkalle osallistui 33 henkilöä.

Eläkeläiset ry:n Pietarin matka 1.-3.10.2018, jonne yhdistyksestämme osallistui 6 henkilöä.

Kylpylämatka Pärnuun 6-12.11.2018. Osallistui 39 henkilöä.

Aluejärjestön jouluristeilylle Tallinnaan 3.1.218 osallistui yhdistyksestämme 30 henkeä.

Yhteistyö

Poikien talo oli kevään aikana esittänyt meille toiveen, josko voisimme kutoa heidän käyttöönsä villasukkia. Poikien talolle kudottiin kevään aikana 27 paria sukkaa, jotka puheenjohtaja kävi luovuttamassa heille.

Yhteistyö jatkui edelleen yhdistyksemme puurojuhlassa, jossa poikien talolta oli henkilö vastaanottamassa uutta sukkalähetystä ja avusti meitä myöskin tarjoilun sujumuudessa.

Olemme aktiivisesti mukana Kontulassa tapahtuvassa kansalaistoiminnassa. Osallistuimme OmaStadi-budjetointiin esityksellä, että Luupin nuorisotila remontoitaisiin esteettömäksi ja juhlasali kunnostettaisiin sopivammin käytettäväksi. Esityksemme hyväksyttiin listalle ja tästä aiheesta on nettiäänestys syksyllä 2019.

Teemme yhteistyötä Kontulan monipuolisen palvelukeskuksen, Lähiöaseman, Kontupisteen ja Kivenkolon kanssa. Yhteistyö jatkuu eläkeläisyhdistysten kanssa.

Monikulttuurinen toiminta

Yhdistyksellä toimii aktiivisesti opintokerho Ystävyys, jonka jäsenet ovat kiinalaisia sekä yhdistyksemme jäseniä. Ryhmä on kokoontunut vuoden aikana 41 kertaa. Ryhmäläiset ovat myös käyneet esiintymässä yhdistyksemme tilaisuuksissa. Ryhmän kanssa on tutustuttu suomalaiseen ruokaan, lauluihin, on harjoiteltu suomalaisia lastenrunoja. Tutustumassa on käyty mm. Tempeliahaukion kirkossa, Kaupungin museossa, talvipuutarhassa, Seurasaarella, Fazerilla.

Järjestötoiminta

Johtokunta on pitänyt toimintakauden aikana 10 kokousta. Johtokuntaan on kuulunut: Sirkka Kuivala (pj.) Maisa Heikkinen (varapj.), Oili Eronen, Marjo Hänninen, Elli Juntunen, Marjatta Kuusisto, Maire Törri, Leena Vilonen, Raija Virtanen-Barhoumi, Raija Åberg sekä varajäsenet Maija Laaksonen ja Markku Kallio.

Olemme pitäneet sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset.

Helsingin aluejärjestön kevät- ja syyskokouksiin on osallistunut sinne valitsemamme henkilöt.

Eläkeläiset ry:n 20. edustajakokous Kuntorannassa 28.-29.5.2018, jonne yhdistyksemme edustajana osallistui yhdistyksemme puheenjohtaja.

Toimintakauden aikana järjestettiin sekä kevät- että joulumyyjäiset.

Kesäkahvila

Kesäkahvila oli avoinna viisi kertaa kesän aikana Wanhan Postin tiloissa. Kahvilassa vieraili kesän aikana n.sata henkilöä.