



1/4

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021**

(Hyväksytty syyskokouksessa 18.11.2020)

### **Toiminnan tarkoitus**

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

Yhdistys toimii ikäihmisten omaehtoisen harrastustoiminnan, itseilmaisun ja yhteisöllisyyden areenana kunnan kohottamisen puolesta. Näitä tavoitteita tukee monipuolinen viikoittainen kerhotoiminta, harrastekerhot, matkat, retket, teatterissa käynnit, erilaiset tapahtumat ja juhlat.

Eläkeläiset ry:n 21. edustajakokous järjestetään 3. -4.6.2021. Yhdistyksemme saa yhden edustajan kokoukseen. Edustajakokouksessa valitaan mm. uusi valtuusto ja hallitus sekä hyväksytään järjestön strategia.

Kannustamme eläkeläisiä osallistumaan kuntavaaleihin 18.4.2021 ja vaalikeskusteluihin. Yhdistyksemme järjestää huhtikuun alussa vaalipaneelin.

### **Jäsenhankinta ja huolto**

Tavoitteenamme on hankkia 20 uutta jäsentä toimintakauden aikana. Tavoitteen saavuttamiseksi jaetaan Eläkeläinen -lehteä eri tapahtumissa sekä tehdään yhdistykselle esite.

Jokainen jäsen voi osallistua kertomalle ainakin yhdelle ystävälle toiminnastamme ja kutsua mukaan

### **Yksinäisyyden torjunta, yhteisöllisyyden lisääminen**

#### **Keskiviikkokerho ”Iloinen aamupäivä”**

Keskiviikkoisin kokoonnumme nuorisotalo Luupissa. ”Iloinen aamupäivä” -kerhossa keskustelemme erilaisista asioista. Kerhoon pyydetään alustaja puhumaan eri aihepiireistä. Keskiviikkokerho alkaa kahvilla jo kello 10.30, ohjelma alkaa klo 11.00.

Kesäkauden aikana keskiviikkoisin toimii kesäkahvila.

2/4

## Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

### **Harrastekerhot**

Harrastekerhojen toiminta elvytetään huomioiden koronaepidemian vaatimukset. Kerhoissa otetaan huomioon koronaepidemia huolehtimalla osallistujien turvallisuudesta ja tarvittaessa rajoittamalla osallistujamäärää.

**Jumppakerho rytmikkäät** kokoontuu maanantaisin Kontulan Kuntokellarissa klo 9-10. Ryhmässä on mukana maahanmuuttajia sekä yhdistyksemme jumppareita.

### **Pelikerho**

#### **Keilat kumoon kerho**

#### **Lauluryhmä Kipakat**

#### **Kädentaidot Näppärät**

**Senioritanssi** yhteisyyssä Tanssipivot ry:n kanssa.

#### **Lavis -lavatanssijumppa**

#### **Ohjelmakerho**

#### **Jooga -kerho**

#### **Liikumme luonnossa -kerho**

Eläkeläiset ry:n luontoliikunta hanke jatkuu. Liikumme luonnossa -kerho kokoontuu kerran kuukaudessa. Tutustumme lähiympäristöön, pelaamme ulkopelejä. Kutsumme keväällä Kävelypässit Kontulaan.

### **Juhlat**

Kevätkauden päättäjäiset järjestetään toukokuussa Kontula-aukiolla. Puurojuhlit jäsenistölle joulukuussa.

### **Matkat ja retket**

Toimintakauden aikana järjestetään mm:

- kylpylämatka Haapsaluun huhtikuussa 2021
- tutustumiskäynti uudistettuun Olympiastadioniin
- keväällä päivän retki Heinolaan
  
- liikunnallinen retki Kisakeskukseen
- tuettu loma elokuussa Solaris -lomien kautta

- osallistutaan Eläkeläiset ry:n järjestämään Syystärräykseen elo-syyskuussa 2021.
- käydään teattereissa, konserteissa ja näyttelyissä.

Osallistutaan aluejärjestön järjestämiin tapahtumiin:

- perinteinen talvirieha 15.2.2021 Vartiokylän työväentalolla
- Oodin tapahtuma
- sieniretki
- ulkoilupäivä
- joulujuhlat

## **Koulutus**

Osallistutaan alueelliselle opinto- ja työpäivälle, joka järjestetään 29.1.2021 KSL:n seminaaritallassa Lintulahdenkatu 10.

Osallistutaan Eläkeläiset ry:n ja aluejärjestön järjestämiin koulutustilaisuuksiin.

## **Tiedotus**

Kuukauden toimintakalenteri tehdään ja jaetaan kuukausittain keskiviikkokerhossa ”Iloinen aamupäivä”.

Yhdistyksellä on kotisivut [www.kontulanelakelaiset.com](http://www.kontulanelakelaiset.com)

Jäsenille lähetetään vuosittainen jäsenkirje.

Tapahtumista tehdään mainokset, joita jaetaan Kontulassa laajalti.

Tarpeen mukaan laitetaan ilmoitukset Eläkeläinen -lehteen.

## **Monikulttuurinen toiminta**

Ystävyyskerho kiinalaisten kanssa jatkuu.

- käymme yhdistysvierailulla
- museoissa
- kulttuuritapahtumissa

Kehitetään yhteistyötä maahanmuuttajien kanssa.

## **Yhteistyö**

Yhdistyksemme yhteistyö on monipuolista, kumppaneina on monia erilaisia yhteisöjä

Asukastalo Kivenkolo  
Asukastila Wanha Posti  
Jade-toimintakeskus  
Kontulan kirjasto  
Kontulan lähiöasema  
Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi  
Kontulan Seniorikeskus  
Poikien talo  
Tanssipivot ry  
Vetoa ja voimaa Mellunkylään

Yhteistyö jatkuu eläkeläisyhdistysten kanssa, käydään vierailulla ja järjestetään yhteisiä matkoja / retkiä.

### **Talous**

Järjestämme toimintakauden aikana kahdet myyjäiset.  
Haetaan kaupunginavustusta Helsingin Eläkeläisjärjestön ry:n (HEJ) kautta.  
Haetaan toimintatoni -avustusta Eläkeläiset ry:ltä.  
Tärkein tulonlähde on jäsenmaksut.

### **Järjestötoiminta**

Järjestämme sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset.  
Johtokunta kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa.

Valmistaudumme yhdistyksemme 50 -vuotisjuhliin 12.10.2022. Aloitamme juhlien ideoinnin vuoden alussa.