



1/3

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2022 (hyväksytty syyskokouksessa 24.11.21)**

### **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.

### **Jäsenhankinta ja huolto**

Tavoitteenamme on hankkia 30 uutta jäsentä. Tavoitteen saavuttamiseksi jaetaan Eläkeläinen -lehteä eri tapahtumissa sekä tehdään yhdistykselle esite.

Jokainen jäsen voi osallistua kertomalla yhdelle ystävälle toiminnastamme ja kutsua mukaan.

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

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

Keskiviikkoisin kokoonnumme klo 11-12 nuorisotalo Luupissa. ”Iloinen aamupäivä” -kerhossa keskustelemme erilaisista asioista. Kerhoon pyydetään alustajia puhumaan eri aihepiireistä. Keskiviikkokerho alkaa kahvilla jo kello 10.30.

### **Toimintakyvyn säilymisen ja henkisen vireyden ylläpito**

#### **Harrastekerhot**

Harrastekerhojen toiminta elvytetään pikkuhiljaa.

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

#### **Pelikerho**

Pelikerhossa pelataan korttipelejä sekä erilaisia lautapelejä.

## **Keilat kumoon kerho**

2/3

Keilakerho kokoontuu tiistaisin klo 12.00 -13.00 Myllypurossa.

## **Lauluryhmä Kipakat**

### **Kädentaidot Näppärät**

Näppärät kokoontuu vuoden aikana projektiluonteisesti ( tarpeen vaatiessa) Kontulan Askartelupajassa.

## **Senioritanssi**

### **Lavis -lavatanssijumppa**

Ryhmä kokoontuu tiistaisin Kivenmottiksessa, ohjaajana toimii Kirsi Ahveninen .

## **Ohjelmakerho**

### **Liikumme luonnossa**

Teemme yhteistyötä TULn Suur-Helsingin piirin veteraanijaoston kanssa.

Alustava suunnitelma ( suunnitelmaan voi tulla muutoksia)

Huhtikuu	sauvakävelyn opetus
Toukokuu	Annalan kentän urheilutapahtuma
Kesäkuu	Kontulan historiakerros
Elokuu	Kuusijärvitapahtuma
Syyskuu	Kontulan mäessä kukkulan valloitus

## **Juhlat**

Kevätkauden päättäjäiset järjestetään toukokuussa Kontula- aukiolla.

Tapahtuma on samalla yhdistyksemme 50-vuotisjuhla.

Puurojuhlat jäsenistölle joulukuussa.

## **Retket ja matkat**

Toimintakauden aikana tärkeä tapahtuma on Eläkeläiset ry:n järjestämä

laivaristeily 13.-14.9.2022. Olemme varanneet 30, 2 hengen hyttiä.

Kulje kanssain-risteily odottaa sinua.

Kylpylämatka Haapsaluun huhtikuussa 2022

Järjestetään teatterimatka

.

Osallistutaan aluejärjestön järjestämiin tapahtumiin.

- helmikuun hulinat Vartiokylässä
- ulkoilutapahtuma toukokuussa
- sieniretki syyskuussa
- Ikäystävällinen Helsinki – tapahtuma Oodi, Maijan sali

## **Koulutus**

Osallistutaan alueelliselle opinto- ja työpäiville, joka järjestetään 18.2.2022 KSL:n seminaaritallassa Lintulahdenkatu 10.

Osallistutaan Eläkeläiset ry:n ja aluejärjestön järjestämiin muihin koulutustilaisuuksiin.

## **Tiedotus**

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

Yhdistyksellä on kotisivut ja facebook-sivut, jotka pidetään ajan tasalla.

Tammikuussa lähetetään jäsenkirje.

Tapahtumista tehdään mainokset, joita jaetaan Kontulassa laajalti.

## **Monikulttuurinen**

Ystävyyskerho kiinalaisten kanssa jatkuu.

- käymme yhdistysvierailulla
- museoissa
- kulttuuritapahtumissa

## **Yhteistyö**

Yhdistyksemme yhteistyö on monipuolista, kumppaneina on monia erilaisia yhteisöjä:

Asukastalo Kivenkolo

Asukastila Wanha Posti

Jade-toimintakeskus, josta sai alkunsa opintokerho Ystävyys kiinalaisten kanssa.

Kontulan kirjasto

Kontulan lähiöasema

Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi

Kontulan Seniorikeskus

Poikien talo

Tanssipivot

Vetoa ja voimaa Mellunkylään

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

Kehitetään yhteistyötä maahanmuuttajien kanssa.

## **Talous**

Järjestämme toimintakauden aikana kahdet myyjäiset. Kesäkahvila avaa ovensa kesäkuussa 2022

## **Järjestötoiminta**

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