



www.kontulanelakelaiset.com

Kontulan Eläkeläiset ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2018

Toiminnan tarkoitus

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on edelleen edistää eläkeläisten terveyden, toimintakyvyn säilymistä, ehkäistä yksinäisyyttä, masennusta sekä syrjäytymistä.

Vuonna 2018 pyrimme tehostamaan ystävöitymistä erilaisin kampanjoin.

Toimialue

Yhdistyksemme toimialue on pääsääntöisesti Kontulan lähiöalueella.

Jäsenistö, jäsenhankinta ja jäsenhuolto

Meillä on tällä hetkellä noin 295 jäsentä.

Jäsenhankinta työ jatkuu.

Yhdistyksellä on omat kotisivut ja Facebook.

Tammikuussa lähetetään jäsenkirje. Jäsenille jaetaan kuukausittain toimintakalenteri ym. tiedotteita.

Toimitilat

Keskiviikkokerhomme toimii tällä hetkellä Mikaelin kirkon srk. salissa, Emännänpolku 1.

Yksinäisyyden torjunta, yhteisöllisyyden lisääminen

Keskiviikkoisin **iloisessa aamupäivässä** käsitellään ajankohtaisia asioita, asiantuntijoiden esityksillä ja keskusteluilla, lauletaan yhdessä ja välillä nautitaan jäsenistömme ohjelmista.

Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

Jumppakerho Rytmikikät, Keilat kumoon kerho, Lauluryhmä Kipakat, Näppäret kädentaitoja kerho, ohjelmaryhmäkerho, Lavis lavatanssijumppakerho ainakin jatkavat vuonna 2018. Yksi uusi liikuntamuoto pyritään ottamaan ohjelmaan eli Jooga.

Kuntoliikunta ja ulkoilu

Kannustetaan ihmisiä liikkumaan.

Osallistutaan HEJ:n ja liikuntaviraston liikunta - ja ulkoilupäivälle.

Osallistutaan aluejärjestön järjestämille sieni- ja ulkoilupäivälle.

Juhlat ja henkisen vireyden ylläpito

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

Järjestämme Kontulan ostarilla toukokuussa tapahtuman joka on samalla kevätkauden päättäjäiset.

Järjestetään teatterimatkoja ja/tai konserttimatkoja sekä lähialueelle että vähän kauemmaksi sekä yhdistyksen joulujuhlat järjestetään marras-joulukuussa.

Koulutus

Kurssitetaan harrasteryhmän vetäjiä sekä johtokunnan jäseniä.

Virkistys ja kylpylämatkat sekä retket

Kylpylämatka Pärnuun 6-12.11.2018

Kylpylämatka Siuntion kylpylään, teemalla Hyvinvointia elämääsi, ajankohta vielä avoin.

Eläkeläiset ry:n Pietarin matka 1.-3.10.2018

Yhteistyö

Olemme aktiivisesti mukana Kontulassa tapahtuvassa kansalaistoiminnassa. Teemme yhteistyötä Kontulan palvelukeskuksen, Lähiöaseman, Kontupisteen ja Kivenkolon kanssa. Yhteistyö jatkuu eläkeläisyhdistysten kanssa.

Järjestötoiminta

Toimintakauden aikana järjestetään kahdet myyjäiset.

Järjestämme sääntömääräiset syys- ja kevätkokoukset.

Johtokunta kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuussa paitsi kesäaikana ei kokoonnuta (kesä, -heinä, -elokuu).

Osallistumme aluejärjestön kevät -ja syyskokouksiin.

Eläkeläiset ry:n 20. edustajakokous Kuntorannassa 28.-29.5.2018

Kesäkahvila

Kesäkahvila kesällä 2017 kokoontui Kivenkolossa, alkuvuodesta 2018 päätettäneen jatkuuko kesäkahvila.