



(Hyväksytty syyskokouksessa 21.11.2018)

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019**

### **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 sekä yhteisöllisyyden areenana kunnan kohottamisen puolesta. Näitä tavoitteita tukee monipuolinen viikoittainen kerhotoiminta, harrastekerhot, matkat, retket, teatterissa käynnit, erilaiset tapaamiset ja juhlat.



Eläkeläisillä on juhlavuosi, Eläkeläiset ry täyttää 60 vuotta. Yhdistyksemme järjestää juhliin liittyen tapahtumia ja tilaisuuksia joihin kutsumme jäsenistömme ystävineen.

Vuosi alkaa Eläkeläiset Helsingin Aluejärjestön järjestämällä tilaisuudella 16.1.2019 Kinaporissa jossa puhuu kirjailija Sirpa Kähkönen.

Maaliskuussa on järjestöä esittelevä näyttely Kontulan Kirjastossa. Huhtikuun ensimmäisellä viikolla pidetään näyttely esillä Kontupisteessä.

Yhteislaulutilaisuus , "Kontula laulaa", järjestetään huhtikuussa Kontulan Nuorisotalo Luupissa.

Kevätkauden päättäjäiset juhlan merkeissä järjestetään Kontulan ostarilla

22.5.2019, esiintymässä mm Eino Grön. Mukaan kutsumme Myllypuron ja Jakomäen sekä Rajakylän-Länsimäen eläkeläiset.

Eläkeläiset Uudenmaan ja Helsingin Aluejärjestöt järjestää yhteisen juhlan Kerava-salissa 3.10.2019.

Vuoden päätapahtuma on Kulttuuritalolla 4.12.2019 . Koska tämän tilaisuuden osallistujamäärä on rajallinen niin yritämme järjestää juhlasta suoran videolähetyksen nuorisotalolla jossa lähetystä voivat halukkaat seurata.

## **YKSINÄISYYDEN TORJUNTA, YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN**

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

Säännöllinen keskiviikkokerhomme kokoontuu viikoittain Kontula talon Wanha posti-salissa klo 11-12. Tämä aika on ns. asia-aikaa erilaisine alustajineen. Kahvilla aloitellaan jo klo 10.30

Vuosi 2019 on vaalivuosi, jolloin pidetään eduskuntavaalit ja EU-vaalit sekä mahdollisesti maakuntavaalit. Eduskuntavaalien vaalipaneeli pidetään samana päivänä kun ennakkoäänestys alkaa eli 3.4.2019.

Kevätkauden ensimmäinen ”Iloinen aamupäivä” pidetään 9.1.19, jolloin tahdista vastaa HKL:n Harmonikkaorkesteri.

Muita suunniteltuja keskiviikkokerhon aiheita mm. Stadin ikäohjelma, Kontulan ostoskeskuksen tilanne, HSL vyöhykemuutokset, pidä huolta luustostasi, astma ja allergia, asiaa reumasta, arjen turvallisuus sekä suun terveydenhuolto.

Keskiviikkokerhon aloittaa aina lauluryhmä Kipakat.

## **TOIMINTAKYVYN SÄILYMINEN JA HENKISEN VIREYDEN YLLÄPITO**

### **Harrastekerhot:**

**Jumppakerho rytmikkäät**

**Korttikerho**

**Keilat kumoon kerho**

**Lauluryhmä Kipakat**

**Kädentaidot kerho Näppärät**

**Lavis- lavatanssijumppaa**

**Jooga-kerho**

**Senioritanssi yhteistyössä Tanssipivotin kanssa. (uusi)**

**Tiistai porinat kirjastossa (uusi)**

## **KUNTOLIIKUNTA JA ULKOILU**

Innostamme jäsenistöämme liikkumaan jakamalla Eläkeläisten liikuntapasseja.

Osallistutaan aluejärjestön järjestämään talviriehaan.

26.4.2019 klo 10-13 järjestetään Kävelypässien kanssa Hyvinvointiresepti-kurssi.

## **KOULUTUS JA KURSSIT**

Toimintakauden aikana järjestetään johtokunnalle Yhdistysverstas-koulutus.

Osallistutaan Aluejärjestön koulutustapahtumiin.

Osallistutaan Eläkeläiset ry:n koulutuksiin.

Opintokerho Ystävyys jatkuu kiinalaisten kanssa.

## **VIRKISTYS- JA KYLPYLÄMATKAT SEKÄ RETKET**

Järjestämme jäsenille matkoja, tutustumiskäyntejä ja osallistumme Aluejärjestön retkiin ja matkoihin.

Maaliskuussa (13.3.2019) teemme teatterimatkan Kotkan kaupunginteatteriin katsomaan musiikinäytelmää JUNNU, sydämeni tänne jää.

Huhti/toukokuussa matkaamme Heinolan Eläkeläisten vieraaksi.

Syyskuulle on suunnitteilla sokkoretki.

Lokakuussa (3.10.2019) on Keravalla Eläkeläisten Helsingin ja Uudenmaan Aluejärjestöjen yhteinen Eläkeläiset ry:n 60v-juhla, jonne osallistumme.

Lokakuulle suunnitteilla kylpylämatka.

Marras/joulukuussa käynti Weiste -joulukoristetehtaalle.  
Lisäksi jouluretki tai teatterimatka

sekä spontaanisti muita puolipäivän tai päivän retkiä tai tutustumiskäyntejä.

## **JÄSENHANKINTA JA -HUOLTO**

Jäsenhankintatyö jatkuu ja jatkuu. Tavoitteena on saada toimintakauden aikana 20 uutta jäsentä.

Toimintakalenteri tehdään kuukausittain, ja se jaetaan keskiviikkokerhossa ja päivitetään kotisivuillemme.

Yhdistyksellä on Koti- ja Facebook-sivut, jotka pidetään ajan tasalla.

Tammikuussa lähetetään jäsenkirje.

Tapahtumista tehdään mainokset joita jaetaan Kontulassa laajalti.

## **YHTEISTYÖ**

Yhdistyksemme yhteistyö on monipuolista, kumppaneita on monia hyvin erilaisia:

Poikien talo  
Kontulan Monipuolinen Palvelukeskus  
Kontulan Lähiö asema  
Kontulan Nuorisotalo Luuppi  
Kontulan Kirjasto  
Asukastalo Kivenkolo  
Kontulan Sympis

Jade-toimintakeskus, monikulttuurinen toimintakeskus

Tanssipivot ry

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

Kehitetään yhteistyötä maahanmuuttajien kanssa.

## **MUUTA TOIMINTAA**

Toimintakauden aikana järjestetään kahdet myyjäiset.

Pidämme sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset .

Johtokunta kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuukaudessa.

**Kesäkahvila** avaa ovensa taas kesällä 2019.

### **Edustukset:**

Eläkeläiset ry:n hallitukseen toimintakauden aikana kuuluu Eläkeläiset Helsingin Aluejärjestön edustajana yhdistyksemme jäsen Sirkka Kuivala

Yhdistyksellämme on Eläkeläiset Helsingin Aluejärjestön aluetoimikunnassa edustaja.