

Toimintakertomus vuodelta 2019 (hyväksytty kevätkokouksessa 16.9.20)

Toiminnan tarkoitus

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

Yhdistyksemme toimii ikäihmisten omaehtoisen harrastustoiminnan, itseilmaisun sekä yhteisöllisyyden areenana kunnon kohottamisen puolesta. Näitä tavoitteita tukee monipuolinen viikoittainen kerhotoiminta, harrastekerhot, matkat, retket, teatterissa käynnit, erilaiset tapaamiset ja juhlat.

Toimialue

Yhdistyksemme toimialue on Helsingin Mellunkylän alue.

Jäsenistö, jäsenhankinta ja jäsenhuolto

Vuodenvaihteessa oli jäsenmäärä 264 jäsentä.

Yhdistyksellä on omat koti- ja facebook -sivut.

Tammikuussa lähetettiin kaikille jäsenille jäsenkirje, jossa kerrottiin kerhojen alkamisesta. Jäsenille on jaettu kuukausittain toimintakalenteri, joka on julkaistu myös kotisivullamme. Lisäksi on jaettu tiedotteita tapahtumista, retkistä ja matkoista.

Toimitilat

Kontulan Eläkeläiset ry:n keskiviikkokerho kokoontui kevätkaudella pääsääntöisesti Kontulan kirjastossa, koska Kontulatalo oli remontissa vesivahingon takia. Syyskauden alussa pääsimme taas Wanhan Postin tilaan, 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.

Iloisessa aamupäivässä, keskiviikkokerhossa käsiteltiin:

- * Pidä huolta luustostasi, Helena Paulasto, Pääkaupunkiseudun luustoyhdistys.
- * Astma ja allergia, Monica Honkanen, Helsingin Allergia- ja astmayhdistys.
- * Yhdistyksen yhteistyökumppanit esittäytyivät,
- * Asiaa reumasta, Pirkko Hyvärinen, Helsingin Reumayhdistys.
- * Miten huolehdimme toisistamme? Hannu Hurme
- * Arjen turvallisuus, Juha Hakola
- * Stadin ikäohjelma, Olli Salin Vanhusneuvoston jäsen.
- * Helsingin liikenteen tilanne tänään. Tuleeko eläkeläisälennus voimaan? HSL:stä Leena Rautanen.
- * järjestimme vaalipaneelin, Nuorison toimintakeskus Luupissa. Mukana Paavo Arhinmäki (VAS), Eveliina Heinäluoma (SDP) ja Kati Juva (Vihreät).
- * Kodin turvateknologia/apuvälineet, Timo Kuosma, Vanhustyön keskusliitto.
- * Suun terveydenhuolto, Julia Koskinen terveydenedistäjä Helsingin kaupunki.
- * Työväenlaulujen historia ja yhteislaulua Reino Bäckström.
- * Viikin pellot ja rannat, Eero Haapanen
- * Hiilijalanjäljen pienentäminen, Nuorisotalo Luupissa, Maija Hakanen.
- * Eläkeläiset ry 60 vuotta, Jan Koskimies Eläkeläiset ry:n toiminnanjohtaja.
- * Roskapoliisi, Heini Manninen Vantaan Energia.
- * Voimaa ruuasta, Gerontologinen ravitsemus Gery ry.
- * Stadin ikäohjelma, vanhusneuvoston jäsen Olli Salin
- * Aivovoimaa - monipuolisella harjoittelulla, Suomen fysiogeriatría Oy / fysioterapeutti, muistiasiantuntija Tanja Kindstedt
- * Valittujen kansanedustajien Paavo Arhinmäen ja Eveliina Heinäluoman lupaamat täytekekkekahvit. Paikalle pääsi kansanedustaja Eveliina Heinäluoma.
- * Aikamatka 1700-luvun Mellunkylään, Matti Lipponen.
- * Sydänasiaa, Marjatta Kuusela Helsingin Sydänyhdistys
- * Lasten oikeuksien päivä, päiväkotikiitokset Kivitaskun lapset esiintyivät.

Yhteenveto keskiviikkokerhossa kävijöiden määrissä:

tammikuu 322

helmikuu 245

maaliskuu 189

huhtikuu 292

toukokuu 87 ja päättäjäiset 350

kesäkahvila 121

syyskuu 182

lokakuu 340

marraskuu 252

joulukuu puurojuhla 106 ja Eläkeläiset ry:n juhla 75.

Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

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

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

Lauluryhmä Kipakat on kokoontunut harjoittelemaan kevätkaudella keskiviikkoisin 9.30. - 10.30 ennen Iloinen aamupäivä -kerhon alkamista Lähiöasemalla. Syyskaudella kerho on kokoontunut parittomina viikkoina. Vetäjänä on toiminut Anja Ventti ja säestäjänä Risto Ventti. Kipakat ovat esiintyneet keskiviikkokerhossa, Kontula laulaa tapahtumassa 6.4.2019, kevätjuhlassa 22.5. ja Lähiöasemalla 5.12.2019

Ohjelmakerho aloitti toimintansa syyskaudella parillisilla viikoilla Lähiöasemalla klo 9.30. - 10.30.

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

Lavis -lavatanssijumppakerho kokoontui kevään aikana perjantaisin ja syksystä lähtien tiistaisin Kivikon asukastalo Kivimottiksessa. Ohjaajana on ollut Kirsi Ahveninen ja vastaavana Leena Vilonen. Maksullinen kerho.

Senioritanssikerho kokoontui torstaisin Kivimottiksessa. Kerho toimii yhteistyössä Tanssipivot ry:n kanssa. Vastaavana Leena Vilonen. Maksullinen kerho

Korttikerho on kokoontunut kevätkautena maanantaisin Toimintakeskus Luupin tiloissa.

Tiistaiporinat Kontulan kirjastossa kokoontui muutaman kerran tammi- ja helmikuussa. Kerho lopetettiin maaliskuun alussa, koska kävijöitä ei ollut.

Kuntoliikunta ja ulkoilu

Yhdistyksemme osallistui Eläkeläiset ry:n Helsingin aluejärjestön järjestämään laskiaisriehaan 25.2.2019 Vartiokylän työväentalolla.

Aluejärjestön liikuntapäivään 24.5.2019 osallistui 9 henkilöä.

Yhdistyksemme jäseniä osallistui Helsingin aluejärjestön järjestämään sieniretkelle 9.9.2019 Salmen ulkoilualueelle.

Eläkeläiset ry:n Liikumme tanssien -hankkeeseen 2018-2020 liittyen osallistui 10 henkilöä Puistokulmassa 25.1.2019 pidettyyn Disco -tanssipajaan ja Malmin työväentalolla järjestettyyn liikumme tanssien -tapahtumaan 17.5.2019 osallistui 7 henkilöä.

Juhlat ja henkisen vireyden ylläpito

Tammikuun 9. päivänä Iloinen aamupäiväkerho alkoi perinteeksi muuttuneen musiikin tahdissa eli HKL:n Harmonikkaorkesterin kuuntelulla.

Hakunilan studiossa TV-jahti -ohjelman kuvaukseen 20.2.2019 osallistui 10 henkilöä.

Suomifilmi -konserttiin Finlandia-talossa 27.4.2019 osallistui 59 jäsentä.

Kevätkauden päättäjäiset pidettiin 22.5. Kontula-aukiolla. Tähtiesiintyjänä oli Eino Grön. Mukana olivat myös Eläkeläiset ry:n valtuuston puheenjohtaja Kalevi Kivistö, Kipakat -kuoro, Lavis -ryhmä ja kiinalainen ystävyysryhmä. Aurinkoisessa säässä vietettyä tilaisuutta seurasi noin 350 -päinen yleisö.

Valkeakoskella Työväen musiikkitapahtuman yhteislaulutilaisuuteen 27.7. osallistui 10 yhdistyksemme jäsentä. Tapahtumaan järjesti Eläkeläiset ry:n Helsingin aluejärjestö yhteiskuljetuksen.

Helsingin kaupunginteatterin näytökseen Vihainen leski 9.11.2019 osallistui 29 henkilöä.

Stadi vs. lande nauhoitukseen 17.12.2019 osallistui 23 yhdistyksemme jäsentä.

Syyskauden avajaiset pidettiin 11.9.2019 Perjantaipelimannien tahdissa.

Syyskauden päättäjäiset pidettiin puurojuhlien merkeissä 12.12. 2019 Luupissa. Yhdistyksemme jäsen Rudolf Lindblad piti puorpuheen. Juhlissa esiintyivät taikuri Sakari Vilenius, Kiehinä -kuoro. Juhlaan osallistui 106 jäsentä.

Keskusjärjestömme, Eläkeläiset ry täytti 60 vuotta joulukuussa. Vuosijuhlan tiimoilta järjestettiin useita eri tapahtumia mm. eteläisen Suomen alueella. Yhdistyksemme järjesti Kontula laulaa tapahtuman 6.4.2019 Nuorisotalo Luupissa. Tilaisuuteen oli kutsuttu myös Hakunilan ja Jakomäen Eläkeläiset. Tapahtumassa oli läsnä 41 henkilöä. Yhdistyksemme lauluryhmä Kipakat olivat esilaulajina.

Helsingin ja Uudenmaan aluejärjestöjen järjestämään Eläkeläiset ry 60 vuotta tapahtumaan 3.10. 2019 Keravalla osallistui 65 henkilöä. Täällä esiintyivät myös Lavis -ryhmä ja Ystävyys -kerho.

Pääjuhlassa Helsingin Kulttuuritalolla 4.12.2019 yhdistyksestämme osallistui yhteensä 75 henkilöä. Juhlassa esiintyivät yhdistyksemme Lavis -ryhmä ja Ystävyys -kerho sekä mannekiineina yhdistyksemme jäseniä kellohelmoja, farkkuja ja olkatoppauksia – aikamatka pukeutumiseen ja musiikkiin näytökseen.

Juhlavuoden aikana oli esillä keväällä Eläkeläiset ry:n tekemä valokuvanäyttely Kontulan kirjastossa.

Matkat ja retket

Kotkaan tehdyille teatterimatalle 13.3.2019 musiikkiesitys Junnu – sydämeni tänne jää osallistui 65 henkilöä.

Kylpylämatkaan 6.-12.10.2019 Haapsaluun, kylpylähotelli Laineeseen osallistui 37 henkilöä.

Koulutus

Nettitreffit Kontulan Luupissa 7.2. ja 14.2. osallistui ensimmäisellä kerralla 6 ja toisella kerralla 8 yhdistyksemme jäsentä.

Eläkeläiset ry:n Kuntorannassa järjestämille Yhdistystoiminnan peruskurssille 25.2.-1.3.2019 osallistui sihteeri ja samaan aikaan pidetylle Taloudenhoidon peruskurssille osallistui taloudenhoitaja.

Matkavastaavien peruskurssille 4.-8.3.2019 Kuntorannassa osallistui varamatkavastaava.

Keskusjärjestön järjestämään Helsingin aluepäivään 1.2.2019 osallistui kolme johtokunnan jäsentä.

Johtokunnan jäsenille tarkoitettu Yhdistysverstas -koulutus pidettiin 16.9.2019 Kivenkolossa.

Yhdistystoiminnan jatkokurssille Kuntorannassa 23-27.9.2019 osallistui sihteeri ja taloudenhoitajien jatkokurssille taloudenhoitaja.

Yhdistysten emäntä -kurssille Kuntorannassa 4.-6.11.2019 osallistui kaksi emäntää.

Nettitreffitkursseille Kalliolan kansalaisopistossa 4.11., 6.11., 11.11. ja 13.11. 2019. osallistui 12 henkilöä.

Yhteistyö

Olemme aktiivisesti mukana Kontulassa tapahtuvassa kansalaistoiminnassa. Osallistuimme OmaStadi-äänestykseen omalla aloitteella Luupin nuorisotila esteettömäksi. Aloitteemme sai 228 ääntä eikä päässyt läpi.

Yhteistyötä olemme tehneet myös Metropolia Ammattikorkeakoulun (Myllypuro) kanssa. Kevään aikana valmistui Tuula Järven geronomiaopintoihin (Vanhustyöhön) liittyvä dokumentti "Kontulan Eläkeläiset ry:n verkostot".

Samaten syyskuussa haastateltiin kuutta johtokunnan jäsentä "Ikääntyneiden kokema hyöty yhdistystoimintaan osallistumisesta" -opinnäytteeseen.

Puurojuhlassa oli Poikien talolta kaksi henkilöä avustamassa tarjoilun sujuvuudesta ja samalla lahjoitettiin Poikien talolle villasukkia.

Yhteistyötä olemme tehneet näiden lisäksi Kontulan palvelukeskuksen, Lähiöaseman, asukastalojen Kivimottiksen ja Kivenkolon, Kontulan kirjaston ja Nuorisotoimintakeskus Luupin kanssa.

Monikulttuurinen toiminta

Yhdistyksellä toimii aktiivisesti opintokerho Ystävyys. Opintokerhon jäsenet ovat kiinalaisia sekä yhdistyksemme jäseniä. Ryhmä on kokoontunut vuoden aikana 5 kertaa Kinaporissa.

Ystävyyskerho retkeili Jakomäen Pirunkalliolla, minkä jälkeen kerho vieraili Jakomäen Eläkeläisten vieraana. Kerho on myös tehnyt retken Seurasaareen. Syksyllä Ystävyyskerho teki retken Rasion Karhuluotoon.

Ystävyyskerhon esiintyivät kevätkauden päättäjaisissä, Jakomäen Eläkeläisten kerhossa, Keravan juhlassa 3.10. ja Eläkeläiset ry:n 60 -vuotisjuhlassa 4.12.2019 Helsingin Kulttuuritalossa.

Kesäkahvila

Kesäkahvila oli avoinna viisi kertaa kesän aikana Kontula-aukiolla / kirjastossa. Kahvilassa vieraili kesän aikana 121 henkilöä.

Järjestötoiminta

Johtokunta on pitänyt toimintakauden aikana 10 kokousta. Johtokuntaan on kuulunut: Sirkka Kuivala (pj.), Hannu Hurme (varapj.), Oili Eronen, Marjo Hänninen (matkavastaava), Elli Juntunen, Maija Laaksonen, Hilikka Seppä (sihteeri), Maire Törri, Leena Vilonen, Raija Virtanen-Barhoumi (taloudenhoitaja), Raija Åberg sekä varajäsen Pentti Hampinen.

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 27.3.2019 Kontulan kirjastossa ja syyskokous 27.11.2019 Wanhassa Postissa.

Helsingin aluejärjestön kevät- ja syyskokouksiin on osallistunut sinne valitsemamme henkilöt. Aluejärjestön toimikuntaan on vuoden aikana kuulunut varsinaisena jäsenenä

Raija Virtanen-Barhoumi ja varajäsenenä Maija Laaksonen. Sirkka Kuivala on ollut aluejärjestön työvaliokunnan jäsen.

Puheenjohtaja Sirkka Kuivala on ollut myös Eläkeläiset ry:n hallituksen jäsen.

Talous

Toimintakauden aikana järjestettiin kevätmyyjäiset 13.4.2019 Kontulan kirjastossa.

Joulumyyjäiset järjestettiin Wanhassa Postissa 14.12.2019.

Pienimuotoista varainhankintaa olemme saaneet TV -nauhoituksiin osallistumisista.