



Kontulan Eläkeläiset ry

**Toimintakertomus vuodelta 2024
Hyväksytty kevätkokouksessa 26.3.2025**

Toiminnan tarkoitus

1/5

Yhdistys on poliittisesti sitoutumaton järjestö. Olemme valtakunnallisen Eläkeläiset ry:n sekä Eläkeläiset ry:n Helsingin aluejärjestön jäsen. Yhdistyksen toiminnan tarkoitus on eläkeväestön edunvalvonta, edistäen eläkeväestön aineellista, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, ihmisoikeuksia sekä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Yhdistys tarjoaa eläkkeellä oleville vaikuttamis-, osallistumis- ja harrastusmahdollisuuksia ja edistää yhteisöllisyyttä sekä torjuu syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

Näitä tavoitteita tukee monipuolinen viikoittainen kerhotoiminta, harrastekerhot, matkat, retket, teatterissakäynnit, erilaiset tapahtumat ja juhlat.

Toimialue

Yhdistyksemme toimialue on Helsingin Mellunkylä.

Jäsenistö, jäsenhankinta

Yhdistyksemme asetti uusien jäsenten hankintatavoitteeksi 30 jäsentä. Tavoitetta ei saavutettu. Uusia jäseniä hankittiin 18. Vuodenvaihteessa oli jäsenmäärä 184.

Tiedotustoiminta

Jäsenille on jaettu keskiviikkokerhossa kuukausittain toimintakalenteri, joka on julkaistu myös kotisivullamme. Lisäksi on jaettu tiedotteita tapahtumista, retkistä ja matkoista.

Yhdistyksellä on oma kotisivu www.kontulanelakelaiset.com. Sivustollamme tiedotamme ajankohtaisista tapahtumista.

Yhdistyksellä on myös facebook -sivusto, jossa tiedotamme toiminnastamme.

Yhdistys on tilannut Eläkeläinen -lehden Kontulan kirjastoon, asukastalo Kivenkoloon, Kontulan seniorikeskukseen ja Yhteisötaloon.

Toimitilat

Kontulan Eläkeläiset ry:n keskiviikkokerho, ”Iloinen aamupäivä”, kokoontui Kontulan nuorisotoimintakeskus Luupissa. Jumbppakerho kokoontui kuntokellarissa, asukastalo Kivimottiksessa kokoontuivat tanssijumbppa- ja senioritanssikerhot sekä keilakerho Myllypuron Arena Centerissä.



Kontulan Eläkeläiset ry

Yksinäisyyden torjunta, yhteisöllisyyden lisääminen

2/5

Keskiviikkokerho **Iloinen aamupäivä**, piti ensimmäisen kokoontumisen 17.1.2024.

Toimintavuonna keskiviikkokerho kokoontui 31 kertaa. Osanottajamäärä oli yhteensä 1219 henkilöä, keskimäärin 40 henkilöä/ kerho.

Iloinen aamupäivä, keskiviikkokerhon 2024 aiheet:

- 17.1. Kerhon avaus. Sauli Ronkainen laulu
- 24.1. Tuolijumppa. Sisko Salonen
- 31.1. Asiaa kuulosta. Kuuloliiton asiantuntija Maija Makkonen
- 7.2. Infoa matkoista ja omaa ohjelmaa
- 14.2. Vielä ehtii -lauluryhmä
- 21.2. Bingo
- 29.2. Vierailu Hakunilan Eläkeläisten kerhoon
- 6.3. Kontulan vaiheet 1900-luvulla. Jouni Kokkonen fil.tri. Vetoa ja Voimaa Mellunkylään
- 13.3. Hyvä mieli ikääntyessä. Mieli ry, asiantuntija Sonja Maununaho
- 20.3. Sääntömääräinen kevätkokous
- 27.3. Salaattilounas
- 3.4. Amia muistikeskus ja tietoisuus, Jaana Koskinen
- 10.4. Oma olo, Maisa, sekä kanta.fi ja niiden merkitys. KSL:n kouluttaja Maarit Fred
- 17.4. Musiikkia Sauli Ronkainen hanuristin kera
- 24.4. Tuolijumppa. Sisko Salonen
- 8.5. Luento paloturvallisuudesta. Asiantuntijat Stina Hallberg ja Kim Halmela
- 17.5. Kevätkauden päättäjäiset. Kalliolan viihdeorkesteri
- 11.9. Syyskauden avajaiset. Työläislaulajat
- 18.9. Keskustelua ensi vuoden toiminnasta
- 26.9. Retki Karkkilaan
- 2.10. Tuolijumppa. Sisko Salonen
- 9.10. Bingo
- 16.10. Iäkkäiden lääkehoito. Proviisori Heljä Mäkinen, Kontulankaaaren apteekki
- 23.10. Laulu. Sauli Ronkainen
- 30.10. Oma ohjelmaa
- 6.11. Edunvaltuutus. OTM Jussi-Pekka Hanhela, Lakitoimisto JPH Oy
- 20.11. Sääntömääräinen syyskokous.
- 27.11. Tietokilpailu
- 4.12. Tietoisuus senioripalveluista. Seniori-info palveluneuvoja Tiina Flink
- 13.12 Syyskauden päättäjäiset, pikkujoulujuhla

Yhteenveto keskiviikkokerhossa kävijöiden määrästä:

Tammikuu 116	Helmikuu 138	Maaliskuu 153	Huhtikuu 151
Toukokuu 114	Syyskuu 140	Lokakuu 184	Marraskuu 136
Joulukuu 87			



Kontulan Eläkeläiset ry

Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

3/5

Jumppakerho ”Rytmiikkäät” aloitti toimintansa 16.1.2024 Kontulan Kuntokellarissa. Ryhmässä on mukana maahanmuuttajia ja yhdistyksemme jäseniä. Jumppakerho kokoontui maanantaisin klo 9.00-10.00 Eva Rönkön ohjauksella. Vuoden aikana kerho kokoontui 35 kertaa. Kerhossa on käynyt 10-12 henkilöä, joista kaksi on ollut yhdistyksemme jäsentä, loput maahanmuuttajia.

Keilat kumoon -kerho kokoontui tiistaisin klo 11.00-12.00 Myllypuron Arena Centerissä. Keilakerho aloitti 17.1.2024. Keilakerhossa on käynyt 8 henkilöä. Keilakerho kokoontui 29 kertaa. Kerhon vastaavana on toiminut Pentti Hampinen. Kerho on maksullinen.

Meidän likat -ohjelmaryhmä esiintyi kerran keskiviikkokerhossa keväällä. Ohjelmaryhmään on osallistunut 4-6 jäsentä. Kerhon vetäjänä on toiminut Elli Juntunen. Kerhon toiminta jäi lepäämään kevätkaudella.

Tanssijumppakerho kokoontui tiistaisin alkaen 10.1.2024 klo 11.00-12.00 34 kertaa Kivikon asukastalo Kivimottiksessa. Kerhossa on käynyt 18 henkilöä. Ohjaajana on ollut Kirsi Ahveninen ja vastaavana Leena Vilonen.

Senioritanssikerho kokoontui torstaisin Kivimottiksessa. Kerho aloitti 12.1.2024 ja kokoontui 34 kertaa. Kerhossa on käynyt 6 yhdistyksen jäsentä. Kerho toimii yhteistyössä Tanssipivot ry:n kanssa. Kerhon ohjaajana on toiminut Kirsi Ahveninen. Kerhon vastaavana on ollut Leena Vilonen.

Kuntoliikunta ja ulkoilu

Eläkkeensaajain Keskusliiton haastamaan liikuntakampanjaan palautti 33 yhdistyksemme jäsentä liikuntakortin. Liikuntasuorituksia oli 953 kertaa. Sijaluvuksemme saimme Eläkeläiset ry:ssä 42, Helsingin aluejärjestössä olimme toisena. Valtakunnallisesti sija oli 182. Kampanjaan osallistui yhteensä 256 yhdistystä. Eläkeläiset ry:stä osallistui 77 yhdistystä.

Matkat ja retket

Retki Hakunilan Eläkeläiset ry:n kerhoon 29.2.2024. Matkalle osallistui 46 yhdistyksemme jäsentä.

Hämeenlinnaan tehtyyn teatteriretkeen osallistui 41 henkilöä. Kävimme katsomassa Täydellinen lauantai -esitystä 25.4.2024.

Syksyllä 26.9.2024 teimme retken Karkkilaan. Tutustuimme Högforsin rautaruukin alueeseen, ruukkimuseo Senkan näyttelyyn, Karkkilan nähtävyyksiin E-mali -alueet, Kino



Kontulan Eläkeläiset ry

4/5

Laika -kulttuurikeidas. Lounastimme Karkkilan Eläkeläisten luona Tuorilan työväentalolla. Matkalle osallistui 50 henkilöä. Tämän retken maksoi yhdistys kokonaan, koska se korvasi keskiviikkokerhon.

Arena -teatterissa kävimme katsomassa 8.10.2024 Forever young -esityksen 30 henkilön voimin.

Seniorisoppa -esitystä 3.12.2024 kävi katsomassa 34 yhdistyksemme jäsentä.

Eläkeläiset ry:n Helsingin aluejärjestön järjestämiin retkiin ja matkoihin osallistui yhdistyksen jäseniä seuraavasti:

Porvoon retkelle 23.5.2024 osallistui 9 henkilöä.

Firskarsin kulttuurialueen retkelle 29.9.2024 osallistui 14 yhdistyksemme jäsentä.

Joulua kohti -retkelle Lahden seudulle 17.12.2024 osallistui 5 henkilöä.

Koulutus

Matkavastaavien asiakasristeilylle Tallink -laivalla 16. -17.1.2024 osallistui Vappu Saarela.

Eläkeläiset ry:n järjestämälle Helsingin alueen opinto- ja työpäiville 25.1.2024 osallistuivat Vappu Saarela, Riitta Lindholm ja Seija Malmikumpu.

Eläkeläiset ry:n yhdistystoiminnan peruskurssille 19.-22.3.2024 osallistui Seija Malmikumpu.

Eläkeläiset ry:n järjestämälle yhdistystoiminnan jatkokurssille 29.10.-1.11.2024 osallistui Seija Malmikumpu.

Eläkeläiset ry:n järjestämälle matkavastaavien opinto- ja koulutuspäiville Viking -laivalla 24.9. 2024 osallistuivat Marjo Hänninen ja Vappu Saarela.

Tallink -laivan ja Pohjolan matka Oy:n kutsumina matkavastaavien koulutukseen Turku – Tukholma laivaristeilylle osallistuivat 16.-18.9. 2024 Marjo Hänninen ja Vappu Saarela.

Taloudenhoitajakurssille lokakuussa Vartiokylän työväentalolla osallistui taloudenhoitaja Raija Virtanen-Barhoumi.

Eläkeläiset ry:n järjestämään Liikuntaverstas -kurssille 31.10.2024 Vartiokylän työväentalolla osallistui Hilikka Seppä.



Kontulan Eläkeläiset ry

Yhteistyö

5/5

Olimme aktiivisesti mukana Kontulassa tapahtuvassa kansalaistoiminnassa. Osallistuimme Vetoa ja voimaa Mellunkylään järjestämiin tiedotustilaisuuksiin.

Yhteistyötä järjestimme vuoden aikana Kontulan Nuorisotoimintakeskus Luupin, asukastalo Kivimottiksen, Jade -toimintakeskuksen ja Tanssipivot ry:n kanssa.

Yhteistyössä olimme myös Symppiksen ja Kontulan kirjaston kanssa.

Kesäkahvila

Kesäkahvilaa pidettiin yhteensä kuusi (6) kertaa kesä- ja elokuun aikana Nuorisotoimintakeskus Luupissa. Kahvilassa kävi yhteensä 95 henkilöä.

Järjestötoiminta

Johtokunta on pitänyt toimintakauden aikana 9 kokousta. Johtokuntaan ovat kuuluneet: Seija Malmikumpu (pj.), Vappu Saarela (varapj.), Oili Eronen, Pentti Hampinen, Marjo Hänninen (matkavastaava), Eeva Ilvonen, Elli Juntunen, Kirsi Kankaanmäki, Maija Laaksonen, Riitta Lindholm, Hilikka Seppä (sihteeri), Maire Törri, ja Raija Virtanen-Barhoumi (taloudenhoitaja) sekä varajäsenet Hilikka Muhonen ja Leena Vilonen.

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 20.3.2024 ja syyskokous 20.11.2024 Kontulan nuorisotoimintakeskus Luupissa.

Helsingin aluejärjestön kevät- ja syyskokouksiin ovat osallistuneet sinne valitsemamme henkilöt. Aluejärjestön toimikuntaan on vuoden aikana kuulunut varsinaisena jäsenenä Vappu Saarela ja varajäsenenä Maija Laaksonen.

Otimme kantaa Kivikon hiihtoladun puolesta.

Aluejärjestön järjestämään Ikääntyneiden asuminen Helsingissä -tilaisuuteen osallistui yksi henkilö yhdistyksestämme.

Talous

Toimintakauden aikana pidettiin kevät- ja joulumyyjäiset. Myyjäiset pidettiin Symppiksessä.