



(Hyväksytty syyskokouksessa 27.11.2019)

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020

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

JÄSENHANKINTA JA HUOLTO

Osallistumme Eläkeläiset ry:n jäsenhankintakampanjaan vuoden ensimmäisellä puoliskolla. Tavoitteemme on hankkia 30 uutta jäsentä.

Tavoitteen saavuttamiseksi järjestämme mm

- huhtikuussa Kontula kävelyn yhdessä Kävelypässien kanssa
- toukokuussa Kontula-aukiolla avoin tilaisuus
- jaetaan Eläkeläinen lehteä
- tehdään yhdistykselle esite
- jokainen jäsen voi osallistua kertomalla yhdelle ystävälle toiminnastamme ja kutsua mukaan

IKÄYSTÄVÄLLISEEN SUOMEEN

Osallistutaan Eläkeläiset Helsingin Aluejärjestö ry:n järjestämään tapahtumaan kaupunkikirjasto Oodissa 2.6.2020

Samalla pääsee tutustumaan Oodiin ja sen toimintaan.

Toimintakauden aikana järjestämme kerhossa keskustelutilaisuuden aiheesta. Oikeus arvokkaaseen ikääntymiseen.

YKSINÄISYYDEN TORJUNTA, YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN

Keskiviikkokerho ”Iloinen aamupäivä”

Kokoonnumme säännöllisesti keskiviikkoisin Wanhan postin tiloissa klo 11-12. ” Iloinen aamupäivä”-kerhossa käsittelemme ikäihmisiä koskevia asioita.Kerhoon pyydetään alan asiantuntijoita alustamaan.Kerho aloitetaan kahvilla jo klo 10.30.

- kevätkausi polkaistaan käyntiin 15.1.2020

Toimintakauden aikana kerhossa on mm seuraavia aiheita:

- sydän asiaa
- muistisairaudesta
- Oikeus arvokkaaseen ikääntymiseen-ohjelman käsittelyä
- ikäystävllinen kaupunki, piinapenkissä kaupungin valtuutettuja
- yhteislaulua
- Sote – muutokset terveyskeskuspalveluihin Kontula-Kivikko
- J.L.Runeberg
- Kipakat laulaa

TOIMINTAKYVYN SÄILYMINEN JA HENKISEN VIREYDEN YLLÄPITO

Harrastekerhot

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

Pelikerho

Pelikerhossa pelataan korttipelejä sekä erillaisia lautapelejä. Kerhossa on kaksi vastaavaa korttipelin hoitaa Solveig Junnilainen ja lautapelit Hilikka Seppä.

Keilat kumoon kerho kokoontuu tiistaisin Myllypuron Arena- centerissä, klo 12.00 -13.00.Kerhon vastaavana on Pentti Hampinen. Kerho on maksullinen.

Lauluryhmä Kipakat kokoontuu harjoittelemaan joka toinen keskiviikko (parittomat viikot) Lähiöasemalla klo 9.30-10.30 välisenä aikana. Ryhmän vastaavana toimii Anja Ventti ja tahdit antaa Risto Ventti.

Ohjelmakerho, kerhossa harjoitellaan pieniä ohjelmia esim.sketsejä, runojaKerho kokoontuu joka toinen keskiviikko (parilliset viikot) Lähiöasemalla klo 9.30 -10.30.

Kädentaidot kerho Näppärät kokoontuu torstaisin Kontulan monipuolisen palvelukeskuksen tiloissa valmistaen tuotteita esim. omiin myyjäisiin ja rekvisiittaa eri tapahtumiin

Senioritanssi yhteistyössä Tanssipivotin kanssa torstaisin Kivimottiksessa Ohjaajana toimii Leena Vilonen.

Lavis- lavatanssijumppaa harrastetaan tiistaisin Kivimottiksessa. Ohjaana on Kirsi Ahveninen ja vastaavana Leena Vilonen. Kerho on maksullinen.

Jooga-kerho ?

Ohjaajaa haetaan.Asiasta tiedotetaan kerhossa .

KUNTOLIIKUNTA JA ULKOILU

Eläkeläiset ry. käynnistää valtakunnallisen kaksi vuotisen luontoliikunta hankkeen.

Helmikuussa aloittaa uusi kerho **Liikumme luonnossa**, kerho kokoontuu kerran kuukaudessa. Tutustumme lähiympäristöön, pelaamme ulkopelejä, bongataan erillaisia eläimiä. Avoimin mielin luontoon..

JUHLAT JA HENKISEN VIREYDEN YLLÄPITO

Järjestetään Kontula-aukiolla toukokuussa avoin tilaisuus.

Puurojuhlit jäsenistölle joulukuussa.

Käydän teattereissa, konserteissa ja näyttelyissä

Tutustumiskäynti Musiikkitaloon

VIRKISTYMINEN KYLPYLÄMATKALLA SEKÄ RETKILLÄ

Toimintakauden aikana järjestetään mm

- keväällä päivän retki Heinolaan
- osallistutaan syyskuun alussa Syystärräykseen joka järjestetään Kuntorannassa.

- kylpylämatka Haapsaluun lokakuussa

Osallistutaan aluejärjestön järjestämiin tapahtumiin

- talvirieha
- sieniretki
- joulutapahtuma

Anotaan Solarislomilta tuettua lomaa vuodelle 2021

Eläkeläiset ry järjestää kesäkuussa 2021 kulttuuri- ja retkeilypäivät, paikka julkaistaan Syystärräyksessä 2020 Kuntorannassa.

Yhdistyksessä on hyvä aloittaa asia ensivuoden aikana mm koulutuksiin osallistuminen, varainkruu kuljetusten järjestämiseen, osallistumismaksujen maksamiseen ym.

KOULUTUS JA KURSSIT

Osallistutaan 6.2.2020 aluekierrokselle, kutsu 2 henkeä paikallisyhdistyksestä.

Osallistutaan Aluejärjestön koulutustapahtumiin.

Osallistutaan Eläkeläiset ry:n koulutuksiin.

TIEDOTUS

Kuukauden toimintakalenteri tehdään ja jaetaan kuukausittain keskiviikkokerhossa Iloisessa aamupäivässä.

Yhdistyksellä on Kotisivut ja Facebook- sivu, jotka pidetään ajantasalla.

Tammikuussa lähetetään jäsenkirje.

Tapahtumista tehdään mainokset jotka jaetaan Kontulassa laajalti.

MONIKULTTUURINEN TOIMINTA

Ystävyysskerho Kiinalaisten kanssa jatkuu.

- käymme yhdistysvierailulla
 - museoissa
 - kulttuuritapahtumissa
- Kerholaisia käy myöskin jumppakerhossa .

YHTEISTYÖ

Ydistyksemme yhteistyö on monipuolista, kumppaneita on monia hyvin erillaisia yhteisöjä.

Poikien talo

Kontulan Monipuolinen Palvelukeskus

Lähiö asema

Kontulan Nuorisotalo Luuppi

Kontulan Kirjasto

Kivenkolo

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

Tanssipivot ry

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

Kehitetään yhteistyötä maahanmuuttajien kanssa.

MUUTA TOIMINTAA

Toimintakauden aikana järjestetään kahdet myyjäiset.

Johtokunta kokoontuu kerran kuukaudessa.

Kesäkahvila avaa ovensa jälleen kesällä 2020.

Edustukset:

Eläkeläiset:n hallitukseen toimintakauden ajan kuuluu Eläkeläiset Helsingin Aluejärjestön edustaja yhdistyksemme jäsen Sirkka Kuivala

Eläkeläiset Helsingin Aluejärjestön aluetoimikunnassa yhdistyksemme edustajina ovat

YHDISTYKSEMME 50 VUOTTA 12.10.2022

Juhlien ideointi ja suunnittelu aloitetaan vuoden 2020 alussa.

