



Kontulan Eläkeläiset ry

www.kontulanelakelaiset.com

Toimintakertomus vuodelta 2022 (hyväksytty kevätkokouksessa 29.3.2023) 1/5

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 juhlalat.

Koronapandemia vaikutti vielä alkuvuoden toimintaan. Kokoontumisrajoitukset päättyivät kokonaisuudessaan helmikuun lopussa. Maaliskuun alussa pääsimme kokoontumaan kerhotiloissa ja muissa paikoissa.

Toimialue

Yhdistyksemme toimialue on Helsingin Mellunkylä.

Jäsenistö, jäsenhankinta

Yhdistyksemme asetti uusien jäsenten hankintatavoitteeksi 30 jäsentä. Tavoitetta ei saavutettu. Uusia jäseniä hankittiin 12. Vuodenvaihteessa oli jäsenmäärä 211 jäsentä.

Tiedotustoiminta

Toimintavuoden aikana lähetimme postitse kaksi jäsenkirjettä yhdistyksemme jäsenille helmikuussa ja joulukuussa. Jäsenille on jaettu keskiviikkokerhossa kuukausittainen 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 Lähiöasemalle.

Toimitilat

Kontulan Eläkeläiset ry:n keskiviikkokerho, Iloinen aamupäivä, kokoontui Kontulan Nuorisotoimintakeskus Luupissa. Askartelukerho kokoontui Luupin askartelupajassa, jumppakerho Kuntokellarissa, asukastalo Kivimottiksessa kokoontuivat tanssijumppa- ja senioritanssikerho.

Yksinäisyyden torjunta, yhteisöllisyyden lisääminen

Keskiviikkokerho **Iloinen aamupäivä**, piti ensimmäisen kokoontumisen 2.3.2022.

Toimintavuonna keskiviikkokerho kokoontui 25 kertaa. Osanottajamäärä oli yhteensä 929 henkilöä, keskimäärin 37 henkilöä/ kerho.

Iloinen aamupäivä, keskiviikkokerhon 2022 aiheet:

2.3. Kerhon avaus: Kalliolan viihdeorkesteri.

9.3. Tuolijumppa, Sisko Salonen.

16.3. Omaa ohjelmaa.

23.3. Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käden taitojen mittaus.

30.3 Sääntömääräinen kevätkokous.

6.4. Eläkeläiset ry:n uusi järjestösuunnittelija Aaron Kallinen esittäytyi ja omaa ohjelmaa.

13.4. Kipu ja sen hoito, fysioterapeutti Juho Tuominen.

20.4. Musiikkia esittivät Erkki (harmonikka) ja Tuula (laulu).

27.4. Naisia Helsingin historiassa, Esko Vepsä.

11.5. Kierrätyskeskuksen ympäristökoulutuksen edustaja kertoi kodin jätehuollosta ja kierrätyksestä.

18.5. Kevätkauden päättäjäiset. Annalan kentällä leikkimielisiä ulkopelejä.

7.9. Syyskauden avaus. Laulun taikaa, laulu raikaa. Yhteislaulua.

21.9 Ilmastonmuutos, energiakriisi ja sähkönhinta, Maija Hakanen.

28.9. Mitä ”rauhalle” kuuluu tänään, Rauhanliiton toiminnanjohtaja Laura Lodenius.

5.10. Kädet ylös, kädet alas, sivulle ja taputus. Tuolijumppaa ohjaa Sisko Salonen.

12.10. Kontulan Eläkeläiset ry 50 vuotta. Kalliolan Viihdeorkesteri musisoi.

19.10. Omaa ohjelmaa.

26.10. Paavo Arhinmäki kertoi työstään Helsingin kaupungin apulaispormestarina.

2.11. Muukalaisena omassa kaupungissa, Esko Vepsä.

9.11. Omaa ohjelmaa.

16.11. Omaa ohjelmaa

23.11. Sääntömääräinen syyskokous.

30.11. Pidä huolta muististasi. Muistineuvoja Jari Jokiluhta Helsingin Muistiyhdistys

7.12. Kauneimmat joululaulut. Yhteistyössä Kontulan Nuorisotoimintakeskus Luupin ja HYL:n koulun kanssa.

14.12. Pikkujoulujuhla

Yhteenveto keskiviikkokerhossa kävijöiden määristä:

maaliskuu 215

huhtikuu 141

toukokuu 45

syyskuu 86

lokakuu 176

marraskuu 160

joulukuu 106

Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

Jumppakerho Rytmikkäät pääsi aloittamaan kokoontumisen maaliskuun alussa Kuntokellarin avattua ovet. Vetäjänä on ollut Eva Rönkkö. Ryhmässä on mukana maahanmuuttajia ja yhdistyksemme jäseniä. Rytmikkäät kokoontuivat maanantaisin klo 9.00-10.00. Kerhossa on käynyt 10-12 henkilöä.

Keilat kumoon -kerho kokoontui tiistaisin klo 11.00-12.00 Myllypuron Arena -centerissä. Keilakerho aloitti helmikuun alussa. Keilakerhossa on käynyt 6-8 henkilöä. TUL:n Uudenmaan piirin veteraanijaosto haastoi Keilat kumoon -kerhon ystävyysotteluun. Ystävyysottelu pelattiin 10.10.2022. Kerhon vastaavana on toiminut Pentti Hampinen. Kerho on maksullinen.

Meidän likat -ohjelmaryhmä esiintyi muutaman kerran keskiviikkokerhossa.

Kädentaidot -kerho Näppärät kokoontui marras - joulukuussa viisi kertaa torstaisin klo 12.00 – 14.00 Kontulan nuorisotoimintakeskuksen Luupin askartelupajan tiloissa valmistuen tuotteita joulumyyjäisiin. Askartelemassa kävi 6-8 henkilöä. Kerhon vastaavana toimi Sirkka Kuivala.

Tanssijumppakerho kokoontui tiistaisin klo 11.00-12.00 loka-joulukuussa 10 kertaa Kivikon asukastalo Kivimottiksessa. Kerhossa on käynyt 8-10 henkilöä. Ohjaajana on ollut Kirsi Ahveninen ja vastaavana Leena Vilonen.

Senioritanssikerho kokoontui torstaisin klo 11.30-12.30 Kivimottiksessa. Kerho aloitti 6.10.2022. Kerho toimii yhteistyössä Tanssipivot ry:n kanssa. Kerhon vastaavana on ollut Leena Vilonen.

Kuntoliikunta ja ulkoilu

TUL:n Uudenmaan piirin veteraanijaoston kanssa järjestettiin yhteistyössä kolme eri tapahtumaa. Huhtikuussa harjoiteltiin sauvakävelyn tekniikkaa Kurkimäen kentällä. Toukokuussa pelattiin ulkopelejä Annalan kentällä. Tapahtuma oli samalla kevätkauden päättäjäiset. Kesäkuussa oli Kontulan historiakerros Torsti Alhavan opastuksella. Tapahtumiin osallistui yhteensä 41 yhdistyksemme jäsentä.

Matkat ja retket

Toukokuun 3. päivänä teimme päivän kestävästä kevätmatkasta Itä-Uudellemaalle. Matkan kohteina oli Porvoo, Loviisa ja Ruotsinpyhtään Ruukki. Matkalle osallistui 46 henkeä.

Vuoden kohokohta Eläkeläiset ry:n järjestämä Kulje kanssain -risteilyyn osallistui 34 yhdistyksemme jäsentä.

Helsingin kaupungin teatterissa kävimme kaksi kertaa SenioriSoppa -tapahtumassa. SenioriSoppa -tapahtumaan 18.10.2022 osallistui 35 henkilöä ja 29.11.2022 osallistui 30 henkilöä.

Teimme myös teatterimatkan Kouvolan Teatteriin 17.11.2022 katsomaan Myrskyluodon Maija -musikaalia. Matkalle osallistui 34 henkilöä.

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

Luontoretkeen Lammassaareen osallistui 9 henkeä.

Sieniretkeen Salmen ulkoilualueelle Vihtiin osallistui 13 jäsentä.

Jouluristeilylle Tallinnaan osallistui 14 henkilöä.

Koulutus

Taloudenhoitaja Raija Virtanen-Barhoumi osallistui Holli -kirjanpitokurssille.

Eläkeläiset ry:n järjestämälle matkavastaavien Kalajoen opinto- ja neuvottelupäiville osallistui matkavastaavamme Marjo Hänninen

Yhteistyö

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 Wanhan Postin, Kontulan kirjaston, lähiöaseman ja seniorikeskuksen kanssa.

Monikulttuurinen toiminta

Yhdistys teki yhteistyötä opintokerhon ”Ystävyys” kanssa. Kerhon jäsenenä on kiinalaisia ja venäläisiä maahanmuuttajia. Ystävyyskerho retkeili Hirviniemen majalle Herttoniemeeseen 20.10.2022. Retkelle osallistui 31 henkilöä.

Kesäkahvila

Kesäkahvilaa pidettiin kaksi kertaa kesäkuussa sekä elokuussa Nuorisotoimintakeskus Luupissa. Kahvilassa kävi yhteensä 60 henkilöä.

Järjestötoiminta

Johtokunta on pitänyt toimintakauden aikana 8 kokousta. Johtokuntaan ovat kuuluneet:

Sirkka Kuivala (pj.), Vappu Saarela (varapj.), Oili Eronen, Marjo Hänninen

(matkavastaava), Eeva Ilvonen, Elli Juntunen, Maija Laaksonen, Hilikka Seppä (sihteeri),

Maire Törri, Leena Vilonen ja Raija Virtanen-Barhoumi (taloudenhoitaja) sekä varajäsenet

Pentti Hampinen ja Hilikka Muhonen.

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 30.3.2022 ja syyskokous 23.11.2022 Kontulan nuorisotoimintakeskus Luupissa.

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

Puheenjohtaja Sirkka Kuivala on Eläkeläiset ry:n valtuuston varapuheenjohtaja

Talous

Toimintakauden aikana pidettiin kevät- ja joulumyyjäiset. Kevätmyyjäiset pidettiin Luupissa ja joulumyyjäiset Wanhassa Postissa.