

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021

### TOIMINTASUUNNITELMAN PERUSTEET

Tuleva vuosi 2021 on yhdistyksemme 48:s toimintavuosi ja **haasteellinen korona-pandemian takia**. Yhdistyksemme toimintaa suunnitellaan jatkuvasti ottaen huomioon myös jäsentemme toivomuksia. Jäsenmaksu vuodelle 2021 on 20€. Siitä maksamme EKL:lle 8€/jäsen sekä EKL:n Uudenmaan piirille 1,50 €/jäsen.

**Vuoden 2021 talousarviomme puitteissa pyrimme löytämään edelleen uusia toimintamuotoja ohjataksemme alueemme eläkeläisiä toimintojemme piiriin. Erityisesti panostamme siihen, että mahdollisimman moni voisi osallistua tilaisuuksiimme ja ettei korkea hinta olisi esteenä osallistumiselle.**

**Matkakustannusten maksamisen perusteet:** Jos sovittuihin tilaisuuksiin lähtee riittävästi henkilöitä varaamme bussikuljetuksen josta yhdistys maksaa osan. Pienemmällä joukolla lähdettäessä maksamme kimpakyydityksiä henkilöautoilla 0,30 €/km.

Pyrimme kustannusten vähentämiseksi järjestämään myös yhteiskuljetuksia muiden yhdistysten kanssa.

### Toiminnan tavoitteet:

**Yhdistyksemme tavoitteena on jäsentemme henkisen ja fyysisen kunnon ja yleisen vireyden kohottaminen, syrjäytymisen torjuminen ja elämän innon säilyttäminen erilaisten yhteisten harrastusten, tiedottamisen ja tapahtumien avulla. Haluamme ylläpitää ja kehittää ikäihmisten fyysistä ja henkistä kuntoa ja tarjota piristystä mukavien yhdessäolohetkien parissa. Pyrimme tarjoamaan monipuolisia virkistytymis- ja kulttuuripalveluja ikäihmisille erityisesti siitä syystä, että alueellamme Pohjois-Espoossa niitä muutoin on tarjolla hyvin vähän. Tilaisuutemme ovat kaikille avoimia tulla tutustumaan toimintaamme.** Pidämme tärkeänä myös yhteistyön edistämistä Espoon kaupungin sekä alueen muiden toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi seurakunta ja omakotiyhdistykset. Yhteisenä tärkeänä asianamme on tavoittaa sellaiset ikäänntyvät henkilöt, joita ei vielä ole tavoitettu ja jotka voisivat kiinnostua toiminnastamme. Vapaaehtoistoiminnan avulla olemme voineet tukea apua tarvitsevia jäseniämme huolehtien pienistä arjen asioista. Ruskatalolle toivomme ruokailutoimintaa takaisin se olisi meidän eläkeläisten yhteisöllisyyden takia tärkeä.

### KUNTOLIIKUNTA

Oman yhdistyksemme toimintaa on:

**Boccian pelaaminen tiistaisin** kesällä ulkona ja muulloin Ruskatalolla.

**Senioritanssia torstaisin (1,5 h)** joka on huomattu hyväksi mielen- ja kunnonkohottajana.

**Suosittu tuolijumppa jatkuu keskiviikkoisin** ja laajenee niin, että siihen voi osallistua muutkin kuin yhdistyksemme jäsenet.

Pyrimme osallistumaan Piirin järjestämiin kilpailuihin sekä yhdistysten välisiin liikunnan haasteotteluihin.

Otamme osaa Piirin järjestämään kuntohaastekilpailuun maaliskuussa, jossa liikuntasuorituksen pitää olla vähintään 30 min /vrk.

**Yhdistyksemme jäseniä kannustetaan osallistumaan erilaisiin Espoon kaupungin voimistelu-, kuntoilu- ja ulkoilutapahtumiin ja näin heitä ohjataan huolehtimaan omasta kunnostaan.**

Kalajärven kuntosalilla tiistaisin kaksi (2) ja perjantaisin yksi (1) kuntosalijumppaa Kaupungin järjestämänä sekä Senioreille 68+ ohjattu kuntosaliryhmä keskiviikkoisin klo 14 – 15, Kuntosali Fressi24 Koskelontie 15.

**Vapaaehtoistoimintana yhdistyksemme jäsenet vierailevat liikuntarajoitteisten vanhuksien luona seurustelun ja ulkoilun merkeissä.**

## **KOKOUKSET JA KERHOTAPAHTUMAT**

**Yhdistyksen sääntömääräisiä virallisia kokouksia on kaksi kertaa vuodessa:**

kevätkokous, joka on pidettävä maaliskuun loppuun mennessä ja syyskokous, joka on pidettävä marraskuun loppuun mennessä.

Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa suunnittelemaan ja päättämään yhdistyksen toimintaan liittyvistä asioista.

**Kuukausikerho tapahtumat kuuluvat ohjelmaan myös vuonna 2021 yleensä kerran kuussa, joskus useammin.** Niissä jatketaan entiseen malliin jäsenten esittämää ohjelmaa, yhteislaulua, bingoa ja tiedotuksia tulevista tapahtumista ja matkoista.

**Pyydämme myös erialojen asiantuntijoita sekä tuote-esittelijöitä** kertomaan kuukausikerhoomme jäseniämme kiinnostavista ja ajankohtaisista asioista, joilla katsomme olevan hyötyä jäsentemme hyvinvoinnille.

Muita tapahtumia ja harrastuksia ovat:

- **karaoke, yhteislaulu ja tanssit joka toinen viikko**
- **askartelukerho joka toinen maanantai**
- **muisti-/pelikerho joka tiistai**

## **RETKET, MATKAT JA LOMAT**

Teatterikäynnit ovat olleet suosittuja ja niitä tulemme jatkamaan myös vuonna 2021 vanhaan malliin eli **kolme teatterimatkaa vuoden aikana**. Mikäli kiinnostusta riittää, toteutetaan myös muita retkiä tai matkoja.

Suosittu **”Umpimähkä-retki”** joka kevät (lähtijät eivät tiedä etukäteen minne mennään).

**Röyläntuvan ulkoilutapahtuma järjestetään syyskuussa.** Tapahtuma on saanut jäseniämme kiitettävästi liikkeelle; jumpan-, ulkoilun-, pelien-, sekä tarjoilun merkeissä.

## **HUOMIONOSOITUKSET, RUUSU- JA JOULUJUHLAT**

**Yhdistys muistaa nollaan tai vitoseen päättyviä syntymäpäiviä jäseniään 65 ikävuodesta lähtien onnittelukortilla.** Vuoden lopulla pidetään **Ruusujuhla**; missä heille ojennetaan onnitteluruusut laulun, runojen ja puheitten kera. **90 vuotta täyttäneet jäsenet pääsevät vapaajäseniksi ja heitä muistetaan joka vuosi ruusuilla/korteilla.**

Kaikille paikalle saapuville vieraille tarjotaan suolaista/kakkukahvit.

Muistamme myös kanssamme yhteistyötä tekeviä Ruskatalon työntekijöitä ja harrastusryhmiemme ohjaajia pienellä lahjalla.

Yhdistys ei unohda niitä jäseniään, jotka sairauden vuoksi eivät pääse enää osallistumaan tilaisuuksiimme, otamme heihin yhteyttä ja viemme joulutervehdyksen henkilökohtaisesti.

Sääntömääräisessä syyskokouksessa muistamme vuoden aikana pois nukkuneita jäseniämme hiljaisella hetkellä.

## **VIERAILUT JA JUHLAT**

**Tulemme järjestämään keväällä kevätjuhlan, johon kutsumme jäsenistöme sekä juhla on avoin kaikille alueen asukkaille.**

**Vierailemme muiden yhdistysten kutsumina heidän juhlissaan.**

EKL:n Uudenmaan piirin yhdistysten täyttäessä tasavuotia tulee yhdistyksellemme kutsu kahdelle henkilölle, jotka edustavat yhdistystämme virallisesti ko. juhlassa. Näiden yhdistysten vuosijuhlia muistetaan myös pienin rahalahjoituksin; 20 € jos emme osallistu tai 30 € jos osallistumme ko. juhliin.

Osallistumme esim. seurakuntien, omakotiyhdistysten- ja seurojen sekä EKL:n Uudenmaan piirin ja Espoon kaupungin järjestämiin tilaisuuksiin: **mm. Terveys- ja hyvinvointiluento, Sykettä-Syksyyn tapahtuma sekä Liikuntatoimen järjestämiin tapahtumiin; Esport-Areenalla. Osallistumme myös Espoon Eläkkeensaajien aluekokouksiin 4-5 kokousta vuodessa sekä Uudenmaan piirin hallituksen kokouksiin sekä heidän kevät- ja syyskokouksiin.**

## **TIEDOTTAMINEN**

**Julkaisemme tiedotteen toiminnastamme kolmesti vuodessa ja tarvittaessa välitiedotteita.** Tiedotteet jaetaan kaikille jäsenillemme. Tiedotteita lähetetään s-postilla ja jaetaan tapahtumien ja tapaamisten yhteydessä sekä laitetaan lähialueen ilmoitustauluille. Heille jotka eivät pääse tilaisuuksiimme kuulemaan ilmoituksiamme, postitamme tai toimitamme tiedotteet henkilökohtaisesti ja näin voimme ilahduttaa heitä käynnillämme. Ylläpidämme myös yhdistyksen kotisivuja.

**Kaikkeen edellä mainittuun voi tulla rajoituksia Korona-pandemian takia.**

Hallitus 18.10.2020