

**Toimintakertomus vuodelta 2023
hyväksytty kevätkokouksessa 20.3.2024**

1/6

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 Mellunkylä.

Jäsenistö, jäsenhankinta

Yhdistyksemme asetti uusien jäsenten hankintatavoitteeksi 30 jäsentä. Tavoitetta ei saavutettu. Uusia jäseniä hankittiin 20. Vuodenvaihteessa oli jäsenmäärä 194 jäsentä.

Tiedotustoiminta

Toimintavuoden aikana lähetimme postitse yhden jäsenkirjeen yhdistyksemme jäsenille joulukuussa. 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 Lähiöasemalle.

Toimitilat

Kontulan Eläkeläiset ry:n keskiviikkokerho, Iloinen aamupäivä, kokoontui Kontulan Nuorisotoimintakeskus Luupissa. Askartelukerho kokoontui Luupin askartelupajassa, jumppakerho Kuntokellarissa, asukastalo Kivimottiksessa kokoontuivat tanssijumppa- ja senioritanssikerhot sekä keilakerho Myllypuron Arena Centerissä.

Yksinäisyyden torjunta, yhteisöllisyyden lisääminen

2/6

Keskiviikkokerho **Iloinen aamupäivä**, piti ensimmäisen kokoontumisen 18.1.2023.

Toimintavuonna keskiviikkokerho kokoontui 30 kertaa. Osanottajamäärä oli yhteensä 1266 henkilöä, keskimäärin 42 henkilöä/ kerho.

Muutamia kohokohtia Iloinen aamupäivä -kerhon tapahtumista:

Kansainvälisenä naistenpäivänä 8.3. kukitettiin naiset Kontumarketin lahjoittamilla ruusuilla.

Keskiviikkona 19.4. vietimme Ukrainan päivää. Söimme borssikeittoa ja kuunneltiin ukrainalaista laulajaa Anastasiaa. Ruokailun ollessa ilmaista kerättiin ambulanssikolehti Ukrainaan. Keräyksen tuotto oli 147,30 €. Varat menivät ensiaputarvikkeisiin.

Kevätkauden päättäjaiset pidettiin 18.5. 2023. Tilaisuuden alussa esitettiin Mailis Kouhin runo, jonka esitti Raija Åberg. Päättäjaisissä esiintyivät Lipstikka -tanssiryhmä, jumppakerhon kiinalaisryhmän tanssijat, Eläkeläisten kävelypässit jumppauttivat yleisöä Eva Rönkön johdolla yleisöä. Pääesiintyjät Juntti (Tapio Liinoja) ja Stadin kundi (Olli Ahveninen) viihdyttivät lopuksi yleisöä lauluillaan ja jutusteluillaan. Päättäjaisissä oli yhteistyökumppanina Helsingin Yhteiskunnallinen opisto.

8.11. Esittäytyi tanssijumppakerho Kirsi Ahvenisen johdolla.

Syyskauden päättäjaisissä 13.12.23 Esiintyi Riku Nieminen & Cabin Crew. Tilaisuus oli samalla heidän opiskelijoiden opetustilaisuus videointiin.

Iloinen aamupäivä, keskiviikkokerhon 2023 aiheet:

18.1. Kerhon avaus: Mikko Perkoila esiintyi.

25.01. Ennalta ehkäisevää toimintaa, vanhempi konstaapeli Kirsi Autio.

1.2. Digiasioiden ilot ja hyödyt. Onko mielestäsi jotain hyötyä. Verkosta virtaa -projektista Juha Viitanen ja Pekka Vartiainen.

8.2. Ikääntyminen ja vegaaniruokavalio. Tapahtumasuunnittelija Tiina Hestad, Eläkeläiset ry.

15.2. Kalajoki sanoin ja kuvin. Yhdistyksen matkavastaava Marjo Hänninen. Meidän likat – yhdistyksen ohjelmaryhmä.

22.2. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Missä ovat suomalaisen yhteiskunnan riskit? Professori Emeritus Markku Kivinen, Aleksanteri-instituutti.

1.3. Kotivara – miten varaudut 72 häiriötuntiin? Turvallisuuskouluttaja Pasi Hakkarainen Haagan pelastusasemalta.

8.3. Kansainvälinen naistenpäivä. Mukana kansanedustaja Veronika Honkasalo.

15.3. Ompelukoneen, sukset, poran, tennismailan voi lainata kirjastoista. Mitähän Kontulan kirjasto tarjoaa kirjojen ja äänikirjojen lisäksi. Kontulan kirjaston johtaja Anu Satukangas.

22.3. Vaalitentti. Mukana kansanedustaja Eveliina Heinäluoma SDP, teatteritaiteen maisteri, yrittäjä Riku Nieminen VAS ja kirjailija, kaupunginvaltuutettu Minna Lindgren VIH.

29.3. Sääntömääräinen kevätkokous. Meidän likat -ohjelmaryhmä.



Kontulan Eläkeläiset ry

www.kontulanelakelaiset.com

- 5.4. Mikko Sinisalo: Lääkekehityksestä, hinnoittelusta, mikä on apteekki-, sairaalalääke ja luontaistuote. 3/6
- 12.4. Yhteislaulua. Laulun sanoihin meidät kuljettaa Sauli Ronkainen ja kaveri.
- 19.4. Mitä kuuluu Ukraina? Ohjelmallinen tilaisuus.
- 26.4. Solaris-lomat esittäytyy. Lomasihteeri Emma Ajo.
- 3.5. Tietoa astmasta ja allergiasta. Asiantuntija Monica Honkanen.
- 10.5. Kevätkauden päättäjaiset. Juntti ja stadin kundi.
- 6.9. Syyskauden avajaiset. Eve Heinäluoman tarjoamat kakkukahvit. Omaa ohjelmaa.
- 13.9. Iho ja kosmetiikka. Merike Laine, asiantuntija Helsingin Allergia- ja astmayhdistys.
- 20.9. Ylös, alas ja taputus. Tuolijumppaa Sisko Salosen johdolla.
- 27.9. Turva vakuutukset hoitaa. Vakuutusedustaja Jukka Kuunsalo.
- 4.10. Salaatti, leipä, juoma ja kahvi.
- 11.10. Digiasioiden ilot ja hyödyt. Onko ongelmia? Käsitellään mm. seuraavia asioita: tunnistatko face-booksivujesi kaappauksen, mitä pitää tehdä? Minkälaisen tietokoneen tai puhelimen hankin, siinä pulma. Verkosta virtaa -projektista Juha Viitanen ja Pekka Vartiainen.
- 18.10. Laulun taikaa, laulu raikaa. Mukana Sauli Ronkainen ja Viljo Kangas.
- 25.10. Sähkösovimukset. Kuluttajaliiton pääsihteeri Juha Beurling-Pomoell.
- 8.11. Tanssijumppakerho esittäytyi Kirsi Ahvenisen johdolla.
- 15.11 Ikääntyminen ja muisti, miksi kannattaa kiinnittää huomiota muistiin. Harjoituksia muistin virkistämiseksi. Puhumassa Eläkeläiset ry:n moninaisuustyön suunnittelija Evgeniya Mazurov.
- 22.11. Sääntömääräinen syyskokous.
- 29.11. Yhteislaulua...joulu on jo ovella.
- 13.12 Syyskauden päättäjaiset. Riku Nieminen ja Cabin Crew.

Yhteenveto keskiviikkokerhossa kävijöiden määristä:

tammikuu 108
helmikuu 173
maaliskuu 246
huhtikuu 201
toukokuu 187
syyskuu 133
lokakuu 137
marraskuu 127
joulukuu 41

Toimintakyvyn säilyminen ja henkisen vireyden ylläpito

Jumppakerho Rytmikkäät aloitti toimintansa 16.1.2023 Kontulan Kuntokellarissa. Vetäjänä on ollut Eva Rönkkö. Ryhmässä on mukana maahanmuuttajia ja yhdistyksemme jäseniä. Rytmikkäät kokoontuivat maanantaisin klo 9.00-10.00. Vuoden aikana kerho kokoontui 32 kertaa. Kerhossa on käynyt 10-12 henkilöä.

Keilat kumoon -kerho kokoontui tiistaisin klo 11.00-12.00 Myllypuron Arena Centerissä. Keilakerho aloitti 17.1.2023. Keilakerhossa on käynyt 6 henkilöä. Keilakerho kokoontui 33 kertaa. Kerhon vastaavana on toiminut Pentti Hampinen. Kerho on maksullinen.

Meidän likat -ohjelmaryhmä esiintyi muutaman kerran keskiviikkokerhossa. Ohjelmaryhmä on myös pitänyt suunnittelu- ja harjoittelukertoja useamman kerran. Ohjelmaryhmään on osallistunut 4-6 jäsentä. Kerhon vetäjänä on toiminut Elli Juntunen.

Tanssijumppakerho kokoontui tiistaisin alkaen 10.1.2023 klo 11.00-12.00 32 kertaa Kivikon asukastalo Kivimottiksessa. Kerhossa on käynyt 12 -15 henkilöä. Ohjaajana on ollut Kirsi Ahveninen ja vastaavana Leena Vilonen.

Senioritanssikerho kokoontui torstaisin klo 11.30-12.30 Kivimottiksessa. Kerho aloitti 18.1.2023 ja kokoontui 29 kertaa. Kerhossa on käynyt 4 yhdistyksen jäsentä. Kerho toimii yhteistyössä Tanssipivot ry:n kanssa. Kerhon ohjaajana on toiminut Kirsi Ahveninen. Kerhon vastaavana on ollut Leena Vilonen.

Kädentaidot -kerho Näppärät kokoontui helmi- maaliskuussa viisi kertaa torstaisin klo 12.00 – 14.00 Kontulan nuorisotoimintakeskuksen Luupin askartelupajan tiloissa valmistuen tuotteita kevätmyyjäisiin. Askartelemassa kävi 5-7 henkilöä. Kerhon vastaavana toimi Liisa Perälä.

Kuntoliikunta ja ulkoilu

Eläkkeensaajien Keskusliiton haastamaan liikuntakampanjaan maaliskuun ajaksi yhdistyksestämme osallistui 17 jäsentä yhteensä 687 liikuntakerralla. Tällä tuloksella olimme Eläkeläiset ry:n yhdistyksistä 48. Eläkeläiset ry:n Helsingin aluejärjestön yhdistyksistä olimme 2. sijalla tuloksella 3,26 suhteessa jäsenmäärään.

Musiikin ja liikunnan riemua -tapahtuma pidettiin Kontula-aukiolla 25.4.2023. Tapahtumaan osallistui myös Ystävyyskerhon kiinalaisryhmä. Tapahtumaan osallistui noin 30 henkilöä.

Osallistuimme myös Eläkeläiset ry:n järjestämään Roskat talteen -kampanjaan. Kampanjamme järjestettiin 20.9.2023 ja kampanjaan osallistui 13 yhdistyksemme jäsentä.

Matkat ja retket

Yhdistyksemme teki sokkomatkan 5.5.2023. Määränpäätä ei tiennyt kuin matkavastaavaamme ja autonkuljettaja. Matka suuntautui Tytyrin kaivokselle Lohjalle ja Kemiön kuntaan, missä oli opastettu kiertoajelu. Sokkomatkalle osallistui 48 henkilöä.

Eläkeläiset ry:n järjestämälle Kalajoen retkeilypäiville 22.-24.8.2023 matkasimme omalla tilausbussilla. Bussissa matkusti 20 yhdistyksemme jäsentä, lisäksi mukana oli myös 25 Ystävyyskerhomme jäsentä. Keskiviikkona teimme omatoimisen kiertoajelun Kalajoen Plassiin ja olimme vierilemassa paikallisen yhdistyksen omassa punaisessa mummon

mökissä, Tähtelässä. Oppaana meillä oli 92 vuotias Lauri Seikkula. Hän kertoi **5/6** monipuolisesti Kalajoen historiasta ja nähtävyyksistä. Saavuttuamme Tähtelään meitä oli vastassa yhdistyksen puheenjohtaja Arne Samanen. Kahvit oli keittänyt emäntä Elisa Koivisto joukkoineen. Kahvin jälkeen meille esiteltiin talon historiaa. Tähtelä on ollut Kalajoen omistuksessa 40 vuotta. Kiertoajeluun osallistui myös Raision Seudun ja Keravan Eläkeläisten jäseniä. Muistoksi annoimme Kalajoen Eläkeläisille Pikku-Kertun.

Kalajoen retkeilypäivien keskustelutilaisuuden ”Liikunta on lääke, mutta muutakin tarvitaan – keskustelua hyvinvoinnista” paneeliin yksi osallistujista oli puheenjohtajamme Sirkka Kuivala.

Teimme myös kylpylä- ja teatterimatkan Imatralle. Tarkoituksena oli mennä katsomaan Piaf -pikkuvarpunen musikaalia. Esitys kuitenkin peruuntui pääesiintyjän sairastuttua. Matkalle osallistui 40 henkilöä.

Kävimme katsomassa Stoassa Arvo tanssitaidetta ikäihmisille -esityksen 23 jäsenen voimalla.

Helsingin kaupungin teatterissa kävimme kaksi kertaa SenioriSoppa -tapahtumassa. SenioriSoppaan 11.4.2023 osallistui 34 henkilöä ja 12.12.2023 30 henkilöä.

Apulaispormestari Paavo Arhinmäen kutsumina tutustuimme Helsingin kaupungintaloon ja sen historiaan 30.5.2023. Tutustumiskäynnille osallistui 17 yhdistyksemme jäsentä.

Stadi vs Lande -nauhoitukseen Pasilassa 3.10.2023 osallistui 20 henkilöä. Kaikki vastaan kaikki -nauhoitukseen 10.11.2023 osallistui 10 henkilöä.

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

Ulkoilu- ja liikuntapäivä Vallilan siirtolapuutarhaan osallistui 4 henkilöä.
Jouluristeilylle Tallinnaan osallistui 3 henkilöä.

Koulutus

Eläkeläiset ry:n järjestämälle aluejärjestöjen neuvottelupäiville osallistuivat Vappu Saarela, Hilikka Seppä ja Raija Virtanen-Barhoumi.

Eläkeläiset ry:n järjestämälle matkavastaavien jatkokurssille Ikaalisissa osallistui varamatkavastaava Vappu Saarela.

Eläkeläiset ry:n järjestämään Liikuntaverstaaseen Vartiokylän työväentalolla osallistuivat Leena Vilonen, Toini Siekkinen ja Hilikka Seppä

Yhteistyö

6/6

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 ja Kontulan kirjaston sekä Helsingin Yhteiskunnallisen opiston kanssa.

Monikulttuurinen toiminta

Yhdistys teki yhteistyötä opintokerhon "Ystävyys" kanssa. Kerhon jäsenenä on kiinalaisia ja venäläisiä maahanmuuttajia. Vuoden aikana oli yhteistyötä Kalajoen retkeilypäivien sekä liikuntapahtuman että kevätkauden päättäjäisten merkeissä.

Kesäkahvila

Kesäkahvilaa pidettiin yhteensä viisi kertaa kesä- ja elokuun aikana Nuorisotoimintakeskus Luupissa. Kahvilassa kävi yhteensä 90 henkilöä.

Järjestötoiminta

Johtokunta on pitänyt toimintakauden aikana 10 kokousta. Johtokuntaan ovat kuuluneet: Sirkka Kuivala (pj.), Vappu Saarela (varapj.), Oili Eronen, Pentti Hampinen, Marjo Hänninen (matkavastaava), Eeva Ilvonen, Elli Juntunen, Maija Laaksonen, Riitta Lindholm, Hilikka Seppä (sihteeri), Maire Törri, ja Raija Virtanen-Barhoumi (taloudenhoitaja) sekä varajäsenet Hilikka Muhonen ja Leena Vilonen.

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 29.3.2023 ja syyskokous 22.11.2023 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.

Puheenjohtaja Sirkka Kuivala on Eläkeläiset ry:n valtuuston varapuheenjohtaja

Jäsenhankintakampanja -tilaisuuteen 15.5.2023 osallistui Vappu Saarela.

Aluejärjestön järjestämään keskustelutilaisuuteen 19.10.2023 Hermannin kerholla osallistuivat Sirkka Kuivala ja Riitta Lindholm.

Talous

Toimintakauden aikana pidettiin kevät- ja joulumyyjäiset. Myyjäiset pidettiin Wanhassa Postissa.