



Keski-Espoon seniorit (KES)

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

Keski-Espoon seniorit ry on perustettu 17.1.2011. Se on Kansallisen senioriliiton ja Uudenmaan senioripiirin jäsen (1.12.2016). Yhdistys toimii Espoon keskuksen alueella ja on puolueisiin kuulumaton.

Toiminnan tarkoitus

Yhdistyksen tavoitteena on edistää ikääntyvien sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia sekä toimia senioreiden edunvalvojana. Yhdistys järjestää henkisen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseksi monipuolista toimintaa. Yhdessäolo on omiaan vähentämään yksinäisyyden ja syrjäytymisen tunnetta. Kansallisen senioriliiton arvot ”Elämänmyönteisyys, Itsensä ja toisten arvostaminen, Vastuu itsestä ja muista, Suorasekäisyys, Perinteiden kunnioittaminen” ovat toimintamme arvopohjana.

Toiminnan peruspilarit

Panostamme säännöllisiin jäsentapaamisiin ja vilkkaaseen kerhotoimintaan. Eri alojen asiantuntijaluennot pyritään valitsemaan siten, että ne toteuttavat jäsenistön toiveita monipuolisesti. Yhteiset matkat, retket ja kulttuuritilaisuudet ovat tärkeä osa toimintaamme. Elämysten lisäksi ne aikaansaavat uusia ystävyssuhteita ja luovat sosiaalista verkostoa.

Asiat, joita erityisesti edistämme toiminnassamme:

- Yksinäisyyden ehkäiseminen
- Liikuntakyvyn säilyttäminen
- Digitaitojen kehittäminen
- Ikäymmärryksen lisääminen

Tietotekninen osaaminen

Senioriliiton KILTA-järjestelmä ja Senioriappi helpottavat toimintaamme. Niiden kautta ilmoittaudutaan matkoille, retkille ja kulttuuritapahtumiin. Jäsenmaksuliikenne ja tapahtumien osallistumismaksut hoidetaan näiden järjestelmien kautta. Säilytämme myös vaihtoehtoiset tavat ilmoittautua mukaan tapahtumiin.

Edunvalvonta

Yhdistyksessä toimii edunvalvontaryhmä, jonka tehtävänä on paneutua senioreita koskettaviin epäkohtiin, viestittää saamistaan toiveista sekä antaa palautetta ja lausuntoja Espoon kaupungin ja vanhusneuvostojen edustajille.

Vuodesta 2023 alkaen Espoo on ollut osa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialuetta, ja meidän on aktiivisesti seurattava ikääntyneiden palveluiden kehittymistä. On tärkeätä olla mukana rakentamassa sellaisia sosiaali- ja terveystalvuuja, jotka ottavat huomioon senioreiden tarpeet. Vuodesta 2023 alkaen olemme olleet Espoon eläkeläisten keskusliiton (EEKL) jäsen.

YHDISTYKSEN SISÄINEN TOIMINTA

Viralliset kokoukset

Yhdistys pitää sääntömääräiset kevät- ja syyskokouksensa maaliskuu- ja marraskuussa. Kevätkokouksessa tarkastellaan toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumista. Syyskokous päättää tulevan vuoden toiminnan suuntaviivoista ja antaa taloudelliset raamit toiminnalle.

Kokoontumistilat

Yhdistys kokoontuu jäsentapaamisiin Espoon kaupungin valtuustotalon kahviossa. Hallitus kokoontuu Espoontorin palvelukeskuksen tiloissa. Kerhojen toimitilat ovat pääosin Espoontorin palvelukeskuksessa.

Jäsenet

Jäsenmäärä oli vuoden 2025 alussa 376 henkilöä. Marraskuun 2025 alussa jäseniä oli 40X. Toimintaa tehdään tutuksi kampanjoimalla eri kanavissa, medioissa ja espoolaisissa yleisötapauksissa, sekä verkostoitumalla.

Jäsentapaamiset

Jäsentapaamiset pidetään parillisten viikkojen tiistaina. Vierailijat ja luennoitsijat edustavat laajalti eri ammattialoja tai ovat yhteiskunnallisia vaikuttajia. Erityisesti keskitytään ikäihmisten arkea helpottaviin, terveyteen ja elämän laatuun liittyviin asioihin. Syntymäpäivä- ja joulujuhla sekä ulkoilupäivät ovat suosittuja erillistapahtumia.

Matkat ja kulttuuri

Jäsenistölle tarjotaan useita kotimaan matkoja ja retkiä, sekä mahdollisuuksien mukaan 1–2 ulkomaan matkaa. Teatteria, konsertteja ja museokäyntejä järjestetään toiveiden ja olemassa olevan tarjonnan mukaan. Tiedot löytyvät kotisivuilta ja Senioriappista Tapahtumat-otsikon alta ja niistä tiedotetaan jäsenkirjeissä ja jäsentapahtumissa.

Kerhotoiminta

Yhdistyksen toimintaa rikastavat monenlaiset kerhot: keila-, kirjallisuus-, käsityö-, aivojumppa-, peli-, digi-, lounas-, golf-, minigolf- ja kuntosalikerho. Tavoitteena on perustaa uusia kerhoja, esim. sauvakävely- ja tanssikerho. Liikuntamahdollisuuksia on Espoon kaupungin liikuntatoimen järjestäminä mm. Kannussillassa ja Keski-Espoon uimahallissa. Kaupunki tarjoaa kaikille 68-vuotiaille ja sitä vanhemmille espoolaisille liikuntapalveluita maksuttomalla +68 Sporttirannekkeella. Kaupunki järjestää myös elokuvanäytöksiä Kannukinossa.

Edustus ja koulutus

Yhdistys nimeää edustajat Uudenmaan piiriin kevät- ja syyskokouksiin. Yhdistys esittää Uudenmaan piiriin hallitukseen jäsenen. Yhdistyksen edustaja on Senioriliiton liittovaltuuston varajäsen. Hallituksen jäsenet ja muut yhdistyksen edustajat osallistuvat sekä Kansallisen senioriliiton että Uudenmaan senioripiirin järjestämiin koulutustilaisuuksiin.

Tiedottaminen

Tiedotus on yhdistystoiminnan kulmakivi ja yhdessäpitävä voima. Yhdistyksen nettisivut ovat tiedotuksen keskipisteessä, samoin Senioriappi. Tietoa lähetetään myös säännöllisillä jäsenkirjeillä ja aktiivista toimintaa esitellään kuvin ja tekstein yhdistyksen Facebook-sivuilla. Tapahtumista ja kerhoista kerrotaan myös jäsentapaamisissa. Yhdistyksen kotisivut ovat osoitteessa: www.espoo.senioriyhdistys.fi. Yhdistyksen facebook-osoite on www.facebook.com/espooseniorit.lahella.fi on verkkopalvelu, jonka avulla löytyy tietoja toiminnasta ja osallistumismahdollisuuksista.

Toiminnan kehittäminen

Koulutusta järjestetään kaikille yhdistyksen toimijoille ja niihin osallistutaan aktiivisesti. 2024 tehdyn jäsenkyselyn tuloksia sekä strategiatyön antia hyödynnetään toiminnan suunnittelussa. Uusi jäsenkysely tehdään syksyllä 2026.

Talous

Yhdistyksen tulot kertyvät jäsenmaksuista (28 euroa) ja jäsentilaisuuksien osallistumismaksuista. Yhdistys maksaa voimassa olevan päätöksen mukaan kustakin jäsenestä 18 euroa Senioriliitolle. Yhdistys anoo järjestöavustusta toimintaansa.

Syyskokous 11.11. 2025