



## Keski-Espoon seniorit (KES)

### Toimintasuunnitelma vuodelle 2025

Yhdistys on perustettu 17.1.2011. Se on Kansallisen senioriliiton ja Uudenmaan senioripiirin jäsen (1.12.2016). Yhdistyksen nimenmuutos astui voimaan 1.6.2020. Yhdistys toimii Espoon keskuksen alueella. Yhdistys on puolueisiin kuulumaton.

#### Toiminnan tarkoitus

Yhdistyksen tavoitteena on edistää ikääntyvien sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia sekä toimia eläkeläisten edunvalvojana. Yhdistys järjestää henkisen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseksi monipuolista toimintaa niin tiedon kuin aktiivisen toiminnan muodossa. Säännöllinen yhdessäolo on omiaan vähentämään yksinoloa ja syrjäytymistä. Monipuolinen kerhotoiminta edesauttaa jäseniä selviytymään nopeasti muuttuvassa, uutta osaamista vaativassa arkielämässä.

Kansallisen senioriliiton arvot ”Elämänmyönteisyys, Itsensä ja toisten arvostaminen, Vastuu itsestä ja muista, Suoraselkäisyys, Perinteiden kunnioittaminen” ovat toiminnan pohjana. Digitaidot ja sähköinen viestintä ovat myös painopisteitä.

#### Toiminnan peruspilarit

Säännölliset jäsentapaamiset ja vilkas kerhotoiminta ovat ne elementit, joihin panostamme. Eri alojen asiantuntijaluennot ovat toiminnan keskiössä. Aiheet pyritään valitsemaan siten, että ne toteuttavat jäsenistön toiveita monipuolisesti. Yhteiset matkat, retket ja kulttuuritilaisuudet ovat tärkeä osa toimintaamme. Elämysten lisäksi ne aikaansaavat uusia ystävyysuhteita ja ovat osa yksinäisyyden poistamista.

#### Tietotekninen osaaminen

Digiaika on tullut jäädäkseen, ja niin myös meidän ikäihmisten on totuttava käyttämään tietokoneita ja älypuhelimia. Siihen panostaminen tulee edelleen olemaan merkittävässä osassa yhdistyksemme toimintaa. Senioriliiton KILTA-järjestelmä ja Senioriappi helpottavat toimintaamme. Niiden kautta ilmoitaudutaan myös matkoille, retkille ja kulttuuritapahtumiin. Niin ikään jäsenmaksuliikenne ja tapahtumien osallistumismaksut hoidetaan niiden kautta.

Jäsentilaisuuksissa säilyy kuitenkin mahdollisuus ilmoittautua. Jäsentilaisuuksissa, mutta ennen kaikkea digikerhossa saa apua mm. älypuhelimien käyttöön. Kaikilla ei kuitenkaan ole välineitä eikä taitoa toimia digivälineiden kautta, mutta heitäkään ei unohdeta. Yhteydenpito heihin hoidetaan perinteisin menetelmin. Välitämme myös tietoa kirjastojen ja työnväenopiston digipajoista ja hyödynnämme Enterin tarjoamia palveluja.

#### Edunvalvonta

Edunvalvonta on tärkeä osa yhdistyksen toimintaa. Osallistuminen Espoon kaupungin ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vanhusneuvostojen ja vastaavien toimijoiden informaatio- ja keskustelutilaisuuksiin edesauttaa ajankohtaisen, jäsenistöä koskevan tiedon saamista ja mahdollistaa vuorovaikutuksen. Vuodesta 2023 alkaen on oltu osa Länsi-Uudenmaan

hyvinvointialuetta, ja meidän on aktiivisesti seurattava ikääntyneiden palveluiden kehittymistä. On tärkeää olla mukana rakentamassa sellaisia sosiaali- ja terveystalouksia, jotka ottavat huomioon senioreiden tarpeet. Vuodesta 2023 alkaen olemme olleet Espoon eläkeläisten keskusliiton (EEKL) jäsen. Se tekee aloitteita ja jäseniään koskevia esityksiä eläkeläisten hyvinvointiin vaikuttavista asioista ja toimii edunvalvojana.

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

## **YHDISTYKSEN SISÄINEN TOIMINTA**

### **Viralliset kokoukset**

Yhdistys pitää sääntömääräiset kevät- ja syyskokouksensa maaliskuussa 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. Jäsenmäärän kasvaessa kahvion tilat käyvät kuitenkin ahtaiksi. Eri kerhojen toimitilat ovat Sellon keilahallissa ja Espoontorin palvelukeskuksessa. Hallitus kokoontuu Kaksoiskiventie 49:n kerhotiloissa.

### **Jäsenet**

Jäsenmäärä oli vuoden 2024 alussa 373 henkilöä. Marraskuun 2024 alussa jäseniä oli 387. Toimintaa tehdään tutuksi kampanjoimalla eri kanavissa, paikallislehdistön välityksellä sekä espoolaisissa yleisötapahtumissa.

### **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 perinteisiä 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 jäsentapahtumissa.

### **Kerhotoiminta**

Yhdistyksen toimintaa rikastavat monenlaiset kerhot: keila-, kirjallisuus-, käsityö-, aivojumppa-, peli-, digi-, lounas-, golf-, minigolf-, kuntosali-, sauvakävely- ja näytelmäkerho.

Liikuntamahdollisuuksia on Espoon kaupungin liikuntatoimen järjestäminä mm. Kannussillassa ja Keski-Espoon uimahallissa. Kaupunki järjestää myös elokuvanäytöksiä Kannukinossa.

### **Edustus ja koulutus**

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

## **Tiedottaminen**

Tiedotus on yhdistystoiminnan kulmakivi ja yhdessäpitävä voima. Yhdistyksen nettisivut ovat toiminnan keskipisteessä, samoin tänä vuonna käyttöön otettu Senioriappi. Tietoa lähetetään myös säännöllisillä uutiskirjeillä ja aktiivista toimintaa esitellään kuvin ja tekstein yhdistyksen Facebook-sivuilla. Tapahtumista ja kerhoista kerrotaan myös jäsentapaamisissa.

Yhdistyksen toiminta näkyy myös Keski-Espoon sanomissa ja senioriliiton valtakunnallisessa Patina-lehdessä. Yhdistyksen kotisivut ovat osoitteessa: [www.espoo.senioriyhdistys.fi](http://www.espoo.senioriyhdistys.fi).

Yhdistyksen facebook osoite on [www.facebook.com/espoonseniorit](https://www.facebook.com/espoonseniorit).

[lahella.fi](http://lahella.fi) on verkkopalvelu, jonka avulla löytyy tietoja toiminnasta ja osallistumismahdollisuuksista.

## **Toiminnan kehittäminen**

Kerhot ovat tärkeä osa yhdistyksemme toimintaa. Kerhojen vetäjille järjestetään liiton ja piirin taholta koulutusta. Koulutusta järjestetään myös muille yhdistyksen toimijoille. Suositellaan osallistumista tarjolla olevaan koulutukseen. Uusia kerhoja on mahdollista perustaa toiveiden pohjalta, mikäli löydetään kerholle vetäjä. 2024 tehdyn jäsenkyselyn tuloksia sekä strategiatyön antia hyödynnetään toiminnan suunnittelussa.

## **Talous**

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

Syyskokous 13.11. 2024