**KUHMOISTEN SENIORIT RY LIITE 3**

**TOIMINTASUUNNITELMA 2025**

Valtakunnallisen kattojärjestömme Kansallisen senioriliiton seuraavan kolmivuotiskauden teema on **Elämäniloa ja voimaa senioritoiminnasta**. Teeman voi käsittää monin eri tavoin: yhteisöön kuuluminen ja siinä toimiminen on ihmisen perustarve. Sen toteutuessa saamme elämäämme iloa ja voimaa. Nämä ovat tutkitusti myös pitkäikäisyyteen ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteemme onkin kannustaa seniorikansalaisia sosiaalisiin kontakteihin, monipuoliseen harrastustoimintaan, tutustumaan uusiin ihmisiin ja asioihin sekä nauttimaan kulttuurielämyksistä. Huolehdimme myös seniorin liikunnasta ja fyysisestä hyvinvoinnista. Tässä tarkoituksessa järjestämme säännöllisiä tapaamisia, retkiä, matkoja ja tempauksia. Vuonna 2025 meillä on seuraavaa toimintaa:

**KUUKAUSITAPAAMINEN**

Kokoontuminen kuukauden toinen ja neljäs tiistai klo 12 Kuhmolassa. Ensimmäisenä kokoontumistiistaina pyrimme tarjoamaan harrastuksiin ja itse tekemiseen painottuvia, rentoja tapaamisia**. Silloin pelataan erilaisia kortti-, lauta- ja digipelejä mieltymysten mukaan. Kesällä pelataan ulkopelejä kuten esim frisbeegolfia. Ohjelmassa voi olla myös visailuja, tehtäviä, askartelua tai keskustelua valitusta aiheesta. Pyrimme etsimään mielenkiintoisia verkkoluentoja ja hankkimaan asiantuntijoita eri aiheista teams-tapaamisiin.**

Neljäs tiistai on tietopainotteinen. Silloin kuulemme kiinnostavia esitelmiä, luentoja ja keskusteluja ajankohtaisista aiheista asiantuntijoiden seurassa.

**RETKET JA MATKAT**

Aktivoimme matkojen järjestämisen 2025.

**Pyydämme jäseniltämme mielipiteitä joiden perusteella pyrimme toteuttamaan teatteri- ja konserttimatkoja. Myös erilaisiin mielenkiintoisiin kohteisiin lähialueille teemme retkiä.**

**LIIKUNTAA, LENKKEILYÄ**

**Panostamme erityisesti liikuntaan. Lisäämme yhteistyötä kunnan kanssa ja järjestämme omia liikuntahaasteita ja liikunnallisia retkiä lähialueille.**

**Yhdistyksemme liikuntavastaava toimii yhteyshenkilönä tiedottaen ja järjestäen liikunnallisia tapahtumia.**

**DIGIOPPIMINEN**

Pyrimme edistämään, että seniorilla on tietyt digitaaliset valmiudet.

**Yhdistyksemme digitukihenkilö tarjoaa tukea laiteongelmiin ja kaikenlaiseen ohjaukseen myös kotona ja kylillä. Kuhmola-tapahtumien yhteydessä ennen ja jälkeen on mahdollista saada digitukea ja -ohjausta.**

Yhteistyötä jatkamme Kuhmoisten kirjaston ja OP-pankin kanssa, joka on tarjonnut digikoulutusta erityisesti pankkiasioinnissa.

**AVUNANTO IKÄIHMISILLE**

Panostamme ikäihmisten auttamiseen. Kaikilla ei ole mahdollisuutta osallistua toimintaan joten pyrimme kontaktoimaan yhteyshenkilön kuhunkin kylään. Tehostamme jäsenistöllemme **suunnattua auttamista mm. seurustelua tarpeen mukaan heidän omassa kotiympäristössään, autamme tapahtumiin, retkille ja matkoille osallistumisessa.**

**Teemme auttamis- ja virkistäytymistempauksia Päijännekodille esim Lettukestit elokuussa.**

**Teemme yhteistyötä päiväkoti Saukontassun kanssa ideoiden lapsille yllätyksiä.**

**YHTEISTYÖ PIIRIN KANSSA**

Osallistumista Hämeen piirin senioritoimintaan tullaan tehostamaan. Tapahtumiin osallistumisen lisäksi järjestetään piirin yksi tapahtuma 2025. Vaalitaan yhteyksiä myös Padasjoen, Asikkalan, ja Lammin senioreihin.

**MUUT YHTEISÖT**

Vakiintuneiden toimintojensa lisäksi yhdistyksellä on aktiivinen rooli muiden yhteisöjen kanssa , lähinnä kertaluontoisissa tapahtumissa. Seuraavat hankkeet ovat harkinnassa:

Kansallinen senioriliitto: osallistumme koulutuksiin ja luentoihin sekä senioriristeilylle.

Järjestämiemme konsertti-, teatteri- tai museo-/näyttelyretkistä tiedotamme myös piiriyhdistyksiä. Myös piirin järjestämistä matkoista tiedotamme omille jäsenillemme.

Jatkamme järjestötupa hanketta edistääksemme yhdistysten välistä yhteistyötä yrittäjien kiepsaus tapahtumassa. Kuhmoisten Seniorit ry osallistuu seurakunnan avustajana Kirkkopyhä tapahtuman järjestämiseen yhteistyössä Pelimannien ja Kuhmoisten Vapaa-ajan asukkaat ry:n kanssa. Järjestämme opastetun hautausmaakierroksen ja historiapiiri-luennon Kulttuuriyhdistyksen kanssa.

Avustamme Kuhmoinen kuhtuu - **We are one -festivaalissa resurssien rajoissa heinäkuussa** **henkilöjäseninä kukin mieltymyksensä mukaisesti**.

Marras-joulukuussa järjestämme perinteisen kuusenkoristelukisan**.** Joulukuussa organisoimme joulumyyjäiset Kuhmolassa.

**TULEVAT HAASTEET**

Pyrimme kampanjoimaan uusien jäsenien saamiseksi mukaan toimintaan. Tehostamme myös varainhankintaa mm. hankkimalla tukijäseniä sekä yksityishenkilöistä että yrityksistä ja yhteisöistä.

Pyrimme edistämään Kuhmola kuntoon hanketta yhteistyössä kunnan ja muiden yhdistysten kanssa. Kuhmoisten Seniorit ry toimii aloitteen tekijänä.

**MUUTA:**

Seniorit toimii yhteisöjäsenenä Pirkanmaan Muistiyhdistykseen joka järjestää maanantaisin kerran kuussa muistisairauden ennaltaehkäisyyn perehdyttävän koulutus- ja luentotilaisuuden Kuhmolassa klo 14. **Järjestämme mahdollisuuden päästä yhteisesti seuraamaan Muistiyhdistyksen** **verkkoluentoja silloin kun mahdollista.**

**Osallistumme Lähitorin toimintaan Kuhmolassa kutsun mukaisesti.**

Koulun kuntosali on seniorien käytettävissä klo 5-22.

Osallistuminen hyvinvointipäivään kevään aikana (Yrittäjät, senioreilla oma pöytä).

Omatoiminen ulkoilupäivä touko-kesäkuussa Haukkasalossa (Haukkasalon Uuras).

**TIEDOTUS:**

Tapahtumista ilmoitetaan Kuhmoisten Sanomissa, sähköpostitse, tekstiviesteillä, kotisivulla, Facebookin Kuhmoinen-ryhmässä sekä suullisesti tapahtumien yhteydessä.

Lisäksi kopioimme tapahtumakalentereita saatavaksi Kirjaston Seniorit hyllylle.

Hallitus

9.10.2024