

MÄNTSÄLÄN SENIORIT RY TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023

YHDISTYKSEMME ON VIREÄSTI TOIMIVA ERINOMAISIA HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA SEKÄ MONIPUOLISTA TOIMINTAA TARJOAVA OSALLISTUVIEN SENIORIEN YHDISTYS

TOIMINTA

Yhdistyksellämme oli tänä vuonna 39 toimintavuosi. Toimintaa ilmentävä teema kaudelle 2021-2023 on ”Rohkeasti tulevaisuuteen” Vuosi 2023 oli myös Senioriliiton liittokokousvuosi, Kansallinen senioriliitto ry:n XXVIII liittokokous pidettiin 7.6.-8.6.2023 Savonlinnassa. Mäntsälän senioreita edusti liittokokouksessa Hannu ja Leila Heikkilä. Uudeksi toimintaa ilmentäväksi teemaksi liittokokouskaudelle 2023-2026 hyväksyttiin ”**Elämäniloa ja voimaa**” Liittokokous päätti mm. pitkään valmistellusta sääntömuutoksesta sekä liittovaltuuston jäsenten valinnasta.

Mäntsälän seniorit kuuluu jäsenenä Uudenmaan kansalliseen senioripiiriin ja sitä kautta Kansalliseen Senioriliittoon.

Yhdistyksemme toimintaa ohjaavat Senioriliiton visio ” **Suomen kiinnostavin senioritoimija**” sekä toiminta-ajatus ”**Antoisan ja monipuolisen senioritoiminnan mahdollistaja ja toteuttaja**” Panostamme myös selkeästi digi-aikaan, sähköiseen viestintään ja sosiaaliseen mediaan.

Toiminnan painopistealueet vuodelle 2023 olivat yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä tekeminen oman jäsenistön ja muiden kanssa, toimimme avoimesti ja houkuttelevasti, tiedotamme toiminnastamme.

Toimintaamme ohjaavat liiton hyväksymät arvot: elämänmyönteisyys, suoraselkäisyys, vastuu itsestä ja muista, itsensä ja toisten arvostaminen sekä perinteiden kunnioittaminen.

Jäsenistöltä saadut toivomukset ja ideat ovat pohjana yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Otamme tietoa ja mallia muiden yhdistysten parhaista ohjelmista ja tapahtumista, retkistä sekä muista yhdistystoiminnan helmistä.

JÄSENISTÖ JA JÄSENMAKSU

Jäsenmäärä 31.12.2023 oli 234 jäsentä. Jäsenmaksu vuonna 2023 oli 25 euroa. Jäsenistön osallistumisaktiivisuus oli arviolta 71-80 %.

HALLINTO JA EDUSTUS

KOKOUKSET

Hallitus kokoontui vuoden aikana 8 kertaa. Pidettiin sääntömääräiset kevätkokous ja syyskokous. Pöytäkirjat löytyvät arkistosta.

pj.	Hannu Heikkilä	j.	Leila Heikkilä
vpj.	Hemmo Siljander	j.	Leila Sorkio
j.	Mirkku Koskenkanto	j.	Carita Pohjolan-Pirhonen
j.	Mauri Isokääntä	j.	Seppo Hiltunen
j.	Jouni Koskela		

TOIMIHENKILÖT

Ritva Friman	sihteeri
Teuvo Jatila	talouden- ja jäsenrekisterinhoitaja
Mauri Isokääntä	vara-rekisterinhoitaja
Sirkka Päivärinta	emäntä
Satu Haarma	apuemäntä
Antero Päivärinta	isäntä
Leila Heikkilä	matkavastaava
Mauri Isokääntä	kotisivut
Hannu Heikkilä	teams-vastaava piirin suuntaan
Mauri Isokääntä	teams-vastaava liiton suuntaan
Hilkka Ahosniemi, Mauri Isokääntä, Hannu Heikkilä	facebook-tiimi
Mauri Isokääntä	viestintävastaava liiton suuntaan
Ritva Friman	seurapalstailmoitukset

KERHOJEN VETÄJÄT JA YHTEYSHENKILÖT

Digikerho	Mauri Isokääntä, Leila Heikkilä, Leila Sorkio
Golfkerho	Hemmo Siljander, Christina Siljander
Keilakerho	Matti Virpiaro, Seppo Hiltunen
Kirjallisuuskerho	Mirkku Koskenkanto
Kuntosalikerho	lisätiedot Senioreilta Teuvo Jatila
Lounaskerho	Varpu Laisi, Liisa Simovaara
Luontokerho	Jouni Koskela, Leena Laakkonen
Muistikerho	Liisa Simovaara, Varpu Laisi, Hilkka Ahosniemi, Eeva Isokääntä Carita Pohjolan-Pirhonen
Museokerho	Mirkku Koskenkanto
Sauvakävelykerho	Jouni Koskela, Raimo Koskenkanto,

Kaikiaan toimijoita, jotka ovat auttaneet yhdistyksen toiminnassa eri tehtävissä oli vuonna 2023 ainakin 28 toimijaa. Vapaaehtoistyöhön osallistuneet eivät sisälly tähän lukuun.

TOIMINNANTARKASTAJAT

Jaakko Mikkola ja Juhani Aronen
Varalla Maija Toivonen ja Olli Kandelin.

EDUSTUS

Kansallinen senioriliitto ry:n XXVIII liittokokous pidettiin 7.6.-8.6.2023 Savonlinnassa. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Hannu ja Leila Heikkilä. Hannu Heikkilä oli Kansallinen senioriliitto ry:n liittovaltuuston jäsen kesäkuiseen liittokokoukseen saakka

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry:n kevätkokous pidettiin 30.3.2023 Hyvinkään Villatehtaalla Studio Donnerissa. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Hannu Heikkilä, Hemmo Siljander, Carita Pohjolan-Pirhonen, Seppo Hiltunen

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry:n syyskokous pidettiin 29.11.2023 Espoossa Kino-Tapiolassa. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Hannu Heikkilä, Mirku Koskenkanto, Seppo Hiltunen, Leila Heikkilä, Ritva Friman.

YHDISTYKSEN LAATIMAT KANNANOTOT, LAUSUNNOT

Mäntsälän seniorit ry antoi lausunnon Keusoten palvelujen verkostosuunnitelma 2023-2030 -luonnoksesta.

KUUKAUSITAPAAMISET

To 19.1.2023 Kulttuurimeijerillä

Nivos Oy:n toimitusjohtaja Marko Ahl oli vieraanamme. Hän esitelmöi ajankohtaisesta sähkö-energiatilanteesta. Marko Ahl esitti paljon yleisökysymyksiä herättäneessä alustuksessaan mm arvioita sähkön tulevasta hintakehityksestä, antoi vinkkejä sähkönkulutuksen vähentämiseen sekä informoi suunnitelmista sähkönjakelun mahdollisiin keskeytyksiin liittyen. Osanottajia oli 44 jäsentä.

To 16.2.2023 Kulttuurimeijerillä

Kuukausitapaamisen lisäksi pidettiin yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous Kansanedustaja, varatuomari Pihla Keto-Huovinen oli vieraanamme. Hän käsitteli laaja-alaisessa esityksessään niin ajankohtaisia kansainvälisiä turvallisuuspoliittisia kysymyksiä ja kotimaan turvallisuutta kuin terveydenhuollon, ikäihmisten tarpeiden ja koululaitoksen nykytilan asioita. Teemat herättivät vilkasta keskustelua ja puhuttivat osallistujia. Osanottajia oli 50 jäsentä.

To 16.3.2023 Kulttuurimeijerillä

Kirjailija, käsikirjoittaja, filosofian tohtori Kirsti Manninen, alias Enni Mustonen oli vieraanamme. Hän kertoi uudesta historiallisesta kirjasarjastaan, jonka ensimmäinen osa ilmestyy huhtikuussa. Kirjasarja pohjautuu Mäntsälän historiaan, jota Kirsti on kirjoittanut sekä tutkinut jo opintojensa alkuvaiheessa. Sarjan ensimmäinen osa alkaa 1770 -luvulta ja kertoo alunperin ruotsinmaalaisen nuoren Hedda Nooran elämän vaiheista Nordenskiöldien kartanossa (Frugård) Mäntsälän Nummisissa. Osanottajia oli 60 jäsentä.

To 20.4.2023 Tutustuminen Ehnroosin ”uuteen” kouluun

Ehnroosin ”uuteen” kouluun saimme tutustua iltapäivällä, kun koulun päivittäinen toiminta oli jo hiljentynyt, Koulun rehtori Jorma Malmivuori esitteli meille koulua ja sen toimintaa ja ohjasi ryhmämme läpi koulun tilojen. Vierailta oli paljon kysyttävää koulusta ja sen toiminnasta. Kaikkii kysymyksiin saimme asiantuntevat vastaukset. Ehnroosin koulun uudenaikaiset, valoisa, siistit ja toiminnalliset tilaratkaisut tekivät kyllä vaikutuksen meihin senioreihin, varsinkin kun vertailukohteena oli muistikuva omista lapsuudenajan kouluista. Kyllä Ehnroosin koulu tarjoaa oivalliset puitteet opiskeluun ja opettamiseen. Osanottajia oli 42 jäsentä.

To 11.5.2023 Kulttuurimeijerillä

Perinteisten kevätlaulajaisten järjestelyt olivat tänä vuonna hyvin poikkeukselliset, koska Kulttuurimeijerin tilat oli viritetty Mäntsälän teatterin näytelmää varten. Mutta laulu raikui reippaasti. Eila Hartikainen toimi laulutilaisuuden reippaana ja innostavana vetäjänä.

Seuriksen sekakuoro esitti Eilan johdolla kolme kappaletta. Seuriksen sekakuorossa on mukana monia senioreitamme ja on aina mukavaa kuulla omien jäsenten esityksiä. Osanottajia oli 46 jäsentä.

To 21.9.2023 Kulttuurimeijerillä

Majuri evp Veikko Karhumäki oli vieraanamme syksyn ensimmäisessä kuukausitapaamisessa. Hänen esityksensä aiheena oli ”Morane-laivue Itä-Karjalassa 1942” (Hävittäjälentolaivue 28) Alustus käsitteli paitsi Morane-laivueen vaiheita myös suomalaista siviili-ilmailuhistoriaa. Veikon isä ja tämän veljet perustivat sodan jälkeen lento-osakeyhtiön nimeltään Veljekset Karhumäki (Karair). Lentoyhtiö aloitti säännölliset kotimaan reittilennot ja tilauslennot ulkomaille 1950-luvun alussa. Jo 1920-luvulla veljekset olivat rakentaneet neljä lentokonetta ja perustaneet lentokonetehtaan yhteistyössä ilmavoimien kanssa. Veikon mielenkiintoinen esitys toteutettiin yli neljäkymmenen dian sarjalla ja vanhalla filmikameralla kuvatun tallenteen avulla. Näin oli saatu tallennettua historiallisesti ainutlaatuinen ja arvokas materiaali jälkipolville esitettäväksi. Osanottajia oli 50 jäsentä.

To 19.10.2023 Kulttuurimeijerillä

Vieraanamme oli Pekka Ahola ja hänen esityksensä aiheena oli ”Miten kohdataan myötätuntoisesti ja tukien ihmisiä vaikeissa elämäntilanteissa”. Pekka Aholalle oli diagnosoitu Parkinsonin tauti 36-vuoden ikäisenä. Pekka kertoi hyvin avoimesti omista tuntemuksistaan, alkujärkytyksestä, tilanteen ja tosiasioiden sulattamisesta, ympärillä olevien ihmisten suhtautumisesta ja hyvistä kohtaamis-tavoista. Vaikeassa elämäntilanteessa olevan ihmisen kohtaaminen voidaan kokea vaikeaksi. Avainsanoja onnistuneelle kohtaamiselle ovat avoimuus, ymmärrys ja tietoisuuden kasvattaminen tilanteesta. Monista Pekan antamista hyvistä ohjeista onnistuneeseen kohtaamiseen jäi mieleen. ”Sinun ei tarvitse olla psykologi” ja ohje kysymykseksi ”Kuinka voin auttaa Sinua juuri nyt?” Pekan alustuksen jälkeen keskusteltiin mm. avun pyytämisen ja vastaanottamisen vaikeudesta. Osanottajia 40 jäsentä.

To 16.11.2023 Kulttuurimeijerillä

Kuukausitapaamisen lisäksi pidettiin yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous.

Vieraanamme oli Kansallisen senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari. Hän kertoi meille liiton perustehtävästä ja tavoitteista. Liittokokouksen (2023-2026) teema on ”Elämäniloa ja voimaa”. Liittoon kuuluu 14 piirijärjestöä, joissa vaikuttaa 156 paikallisyhdistystä. Jäseniä on yhteensä noin 25000. Syyskokouksen asialistalla oli yhdistyksen uusien sääntöjen hyväksyminen ja käyttöönottamisesta päättäminen. Sääntöjen mukaan yhdistyksellä on kaksi sääntömääräistä kokousta vuodessa. Säännöt päätettiin ottaa käyttöön heti. Osanottajia oli 40 jäsentä.

To 14.12.2023 Kortiston tilan Kulttuurinavetassa Ohkolassa

Vietettiin iloista joulujuhlaa nauttimalla joululounasta, seuraamalla monipuolisia ohjelmanumeroita ja laulamalla tuttuja joululauluja. Ulla Jatilan spontaanisti esittämä yhteislaulu ”Maa on niin kaunis” viritti osallistujat sopivasti jouluiiseen tunnelmaan. Glögin ja Pj Hannu Heikkilän tervetuliaissanon jälkeen oli vuorossa **ansiomerkkien jako**. Saajista paikalla olivat

hopeinen ansiomerkki : Leila Heikkilä

pronssinen ansiomerkki : Leila Eklund, Olle Contines, Riitta Apponen, Cuy Catani, Päivi Aitkoski-Catani. Paikalla ei olleet seruraaavat merkin saajat: Ilmo Anttila, Arja Karvonen, Alpo Manninen, Sirpa Niiranen, Taru Panula, Seija Vasara.

Hallitus huomioi lisäksi ansiotuneita yhdistyksen jäseniä; **sihteeri Ritva Friman**, joka jättää tehtävänsä vuoden vaihteessa 17 vuoden toimikautensa jälkeen, **hallituksen jäsen ja erilaisia digiasioita hoitanut Mauri Isokääntä**, joka jää pois hallituksesta 6 vuotta kestäneen toimintansa täytyttyä, **Tuulikki Someroja**, joka on kuluneena vuonna jälleen menestynyt kansainvälisillä areenoilla miekkailulajeissa; EM-kultaa kahdesti sekä MM-hopeaa ja pronssia.

Seuriksen sekakuoro, jossa on mukana kymmenkunta senioria, esitti kuoronjohtaja Eila Hartikaisen johdolla kolme jouluisia laulua. Lisäksi ohjelmassa oli kaksi omien jäsentemme esittämää esitystä; Joulukuvaelma ”Joulukirkkoon”, joka rakentui joululaulun ”Kello löi jo viisi” varaan. Yllätysnumerona saimme nähdä viiden ikinuoren cancan-tytön cabaret-esityksen. Juhlan loistavana juontajana toimi Matti Virpiaro. Yhdeksään kuukaunitapaamiseen osallistui yhteensä 452 jäsentä.

KERHOTOIMINTA

Digikerho

Kerholla oli kaksi (2) tapaamista Riihenmäen koulun ja sen 8. ja 9. luokan oppilaiden kanssa. Tutustuimme oppilaiden asiantuntevalla opastuksella moderneihin some-työkaluihin sekä perehdyimme some-maailman ilmiöihin. Yksi (1) tapaaminen oli Mäntsälän kunnan kirjastossa, jossa tutustuimme kirjaston digipalveluihin. Yhdessä (1) tapaamisessa oli ulkopuolinen vetäjä, Lauri Matikka ja aiheena oli digikuvaus ja kuvan käsittely. Seitsemän (7) tapaamista oli linja-autoaseman yläkerran kokoustiloissa kerhon omien vetäjien johdalla. Tietoturva ja -suojaus sekä digihuijatuksi tulemisen välttäminen ovat olleet toistuvia teemoja muiden yksittäisten digimaailman juttujen lisäksi. Kerho kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 13 henkilöä

Golfkerho

Kerhon mottona on ylläpitää ja innostaa golfaamaan sekä edelleen kehittämään pelaajien pelitaitoja. Tällä tavoin pidämme yllä fyysistä että psyykkistä kuntoamme. Golfkierros pitää sisällään reipasta kävelyä ja sosiaalista kanssakäymistä ulkoilmassa. Kierroksen pituus on noin 10 km. Jäsenmäärä golfissa on pysynyt vakaana ja on tällä hetkellä noin 40 henkilöä. Vuoden aikana kaksi kertaa kuukaudessa tapahtuvat yhteiset peliajat ulkona ja harjoitushallissa sisällä ovat olleet hyvässä käytössä. Kauden alkuun pro Ari Savolainen kertoi, mitä liikkeitä olisi hyvä tehdä ennen pelikierrosta ja saimme myös vinkkejä sujuvaan golflyöntiin. Golfarit osallistuvat aktiivisesti myös kilpailuihin ja menestystä tuli eri kisoissa. Uudenmaan kansallisen senioripiirin golftapahtuma järjestettiin 29.8.2023 Hirvihaaran golfkentällä. Mäntsälän golfseniorit toimi kilpailun järjestäjänä. Tapahtuma oli onnistunut ja siihen osallistui 77 pelaajaa. Kerho kokoontui vuoden aikana 26 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 14 henkilöä.

Keilakerho

Keilailu sopii harrastuksena kaikenikäisille ihmisille. Keilailu on tasapainoa, koordinaatiokykyä ja kuntoa kehittävä harrastus. Erityisesti tasapainon merkitys seniori-iässä on tärkeää. Erityisesti käsien lihaskunto kehittyy, mutta myös muissa kehon osissa tapahtuu kehitystä tai kunto vähintäänkin säilyy. Tavoitteena on edelleen kehittää kaikkien mukana olevien taitoja sekä keilaetikettiä, jotta eri keilahalleihin vierailuja tehtäessä keilailu sujuisi. Keilakerhon toimintaan on vuoden aikana ilmoittautunut 35 henkilöä. Kerho kokoontui vuoden aikana 47 kertaa, joista 44 oli kaksoistunteja. Osallistujia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 11 henkilöä.

Kirjallisuuskerho

Kerhon tarkoituksena on toimia keskusteluforumina kirjallisuudesta kiinnostuneiden Seniorioiden kesken. Kerho kokoontui vuoden aikana 8 kertaa. Osallistujia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 13 henkilöä.

Kuntosalikerho

Kerhon toiminnan tarkoituksena on fyysisen kunnon ylläpitäminen. Tavoitteena on nivelten, liikkuvuuden, lihasvoiman ja tasapainon ylläpitäminen. Kerho kokoontui kuntosalilla 2 kertaa viikossa. Kerho koontui vuoden aikana 62 kertaa. Osanottajia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 9 henkilöä.

Lounaskerho

6

Kerhossa tutustumme oman pitäjän ravintoloiden toimintaan. Yhdessä syöminen on erittäin terapeutista. Näin saamme vaihtelua jokapäiväiseen ruokatarjontaan. Kerho kokoontui vuoden aikana 9 kertaa. Osanottajia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 30 henkilöä.

Luontokerho

Kerhon tarkoituksena on tutustua yhdessä eteläisen Suomen eri luontotyyppeihin sekä virkistyä henkisesti ja ruumiillisesti. Toukokuussa ihastelimme saariston kevättä Porvoon Emäsalossa Varlaxuddenin virkistysalueella ja sen lähiympäristössä. Samalla matkalla poikkesimme Emäsalon saaristokappelissa. Retkellä oli mukana 46 henkilöä. Syyskuussa suuntasimme Tammelaan Liesjärven kansallispuistoon. Ensin söimme lounaan matkan varrella ja pian sen jälkeen saavuimme perille. Oppaan kertomana kuulimme Korteniemen perinnetilan värikästä tarinaa, kiersimme luontopolun ja nautimme retkikahvit. Meitä oli kaikkiaan 42 retkeläistä. Kauden loppuksi kävimme vielä kotimaisemissa Kotojärven laavulla patikoimassa ja tulistelemassa, eväitä unohtamatta. Sinne meitä tuli 27 luonnonystävää. Tapahtumat järjestimme yhdessä sauvakävelykerhon kanssa. Kerho kokoontui vuoden aikana 3 kertaa. Osanottajia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 38 henkilöä.

Muistikerho

Kerhossa opetellaan keinoja aivojen aktivoimiseksi. Vaihtelevien joskus kovinkin vaativien kotitehtävien ratkaiseminen palkitsee mukavasti. Kerho kokoontui vuoden aikana 17 kertaa. Osanottajia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 26 henkilöä.

Muistikerho vietti 20-vuotisjuhliaan 6.2.2023 Mäntsälän Suurlavalla 74 henkilön voimin.

Juhlan ohjelma noudatteli kerhon toiminnan periaatteita eli ohjelmassa oli aivojumbppaa, visailua, muisteluita, liikuntaa, musiikki-esityksiä, yhteislaulua, huumoria, yhdessäoloa ja porukalla viihtymistä. Tietenkin kerhon vetäjien pöytiin tarjoilema kahvi ja upean, monipuolinen tarjoilupöytä kruunasivat onnistuneen juhlan. Kerhon vetäjä Liisa Simovaara veti rautaisella kokemuksellaan ja taidollaan monet ohjelmanumerot ja häntä avustivat kerhon muut vetäjät Varpu Laisi, Hilikka Ahosniemi, Ritva Kaipainen.. Kerhon perustaja Mirjam Myllykoski kertoi muisteluita kerhon alkutaipaleelta. Mirjamia ja edesmennyttä Aulis Myllykoskea on pitkälti kiittäminen muistikerhon nykyisenkin toimintamallin suunnittelusta ja toiminnan liikkeelle saattamisesta. Klaus Pennanen säesti haitarilla yhteislaulua sekä esitti pianon ja haitarin säestyksellä kaksi laulua.

Leikkimielisyys, huumori ja itsensä haastaminen ovat muistikerholaisille itsetään selvyys ja se tuli selväksi eri ohjelmanumeroissa. Kerhon 20-vuotisjuhlat olivat kaikinpuolin onnistuneet, lämminhenkiset, omatekoiset ja viestivät osallistujille kerhon hyvää yhteishenkeä ja innostusta. Kerhossa on mitä ilmeisemmin löydetty ”Viisastenkivi”. Tästä on hyvä jatkaa kohti 30-vuotisjuhlia.

Museokerho

Kerho tarjoaa mahdollisimman monipuolista kulttuuritarjontaa tutustumalla eri museoihin sekä niiden vaihtuviin näyttelyihin. Kerholaiset ovat kokoontuneet museokäyntien jälkeen yhdessä lounaalle jatkamaan mukavaa yhdessäolon hetkeä ja vuorovaikutusta näyttelyiden inspiroimien keskustelujen myötä. Kerho kokoontui vuoden aikana 7 kertaa. Osanottajia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 19 henkilöä.

Hämeenlinnan taidemuseo ja esillä ollut Vexi Salmen näyttely
oli vuoden 2023 suosituin retkikohde

mukana 22 henkilöä

Kansallismuseo ja esillä ollut Akseli Gallen-Kallelan näyttely
Nordean taidesäätiön kokoelmat,

mukana 21 henkilöä

mukana 20 henkilöä

Halosenniemessä kuunneltiin Kirsti Mannisen luentoa Maija Halosesta

mukana 18 henkilöä,

Erkkolassa tutustuttiin Helene Tynellin lasitaiteeseen

mukana 21 henkilöä,

Ateneumissa esillä oli Albert Edelfeldin näyttely

mukana 15 henkilöä

Luonnontieteellinen museo LUOMUS ja

TAIDEHALLISSA esillä Kaija Aarikan näyttely

mukana 17 henkilöä

Sauvakävelykerho

7

Kerhon tehtävänä on ylläpitää ja vahvistaa fyysistä kuntoa ja myös mielenterveyttä. Sauvakävelyn kesto on yleensä noin 45-105 minuuttia. Jakaannumme ryhmiin tarpeen mukaan, niin että jokaisella on mahdollisimman sopiva matka ja kävelyvauhti. Huonon sään vuoksi yksi kokoontumiskerta peruttiin. Kerho koontui vuoden aikana 14 kertaa. Osanottajia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 8 henkilöä.

TEATTERI- JA KONSERTTIMATKAT

Vuoden aikana järjestettiin 9 teatteri- ja konserttimatkaa. Niissä oli yhteensä 308 osallistujaa.

	Osallistujia/henkilöä
Ensimmäinen tasavalta- näytelmä Kansallisteatterissa	30
Iloinen leski -operetti Hyvinkää Salissa	29
Suomi Sävelin-konsertti Puolustusvoimien varusmiessoittokunta Kerava Salissa	33
Turandot-ooppera Cine-elokuvateatterissa, Mäntsälässä	30
Ihan pakko-näytelmä Mäntsälän teatteri Kulttuurimeijerillä	32
Ylpeys ja ennakkoluulo -näytelmä Orimattilan kesäteatterissa	37
Tootsie- näytelmä Lahden kaupunginteatterissa	41
Ei kertonut katuvansa- näytelmä Lahden kaupunginteatterissa	27
Andra akten – elokuva Cine-elokuvateatterissa Mäntsälässä	24

MUUT TAPAHTUMAT

Uusien jäsenten perehdyttämis- ja tutustumistilaisuus

Järjestimme perehdyttämis- ja tutustumistilaisuuden uusille jäsenillemme. Paikalla oli myös kerhojemme vetäjiä sekä hallituksen jäseniä ja toimihenkilöitä. Osanottajia oli 18 henkilöä. Tutustuimme toisiimme ja esittelimme laajasti yhdistyksen toimintoja sekä kävimme hyvää keskustelua tilaisuuden aiheista.

Harrastusmessut ja Mitä ihmettä- tapahtuma Kapinatorilla ja Seurojentalolla

Mäntsälän seniorit olivat näyttävästi esillä telttakatoksen kanssa esittelemässä toimintaansa Kapinatorilla ja Seurojentalolla järjestetyillä 27.5.2023 pidetyssä Mitä ihmettä-tapahtumassa ja 26.8.2023 pidetyillä Harrastusmessuilla. Osastollamme oli eriaikoina paikalla yhteensä noin 10 esittelijää. Teltallamme oli mukavia keskusteluja ja tapaamisia. Aktiivinen ja laaja toimintamme herätti mielenkiintoa. Toivottavasti esilläolemme kasvattaa jäsenmääräämme entisestään.

Kävelykipinä-liikuntatapahtuma 2023 ikäihmisille

Olimme yhdessä kunnan liikuntapalveluiden ja muiden paikallisten yhdistysten kanssa järjestämässä Mäntsälän kävelykipinä liikuntatapahtumaa. Tapahtuma järjestettiin 5.5.2023 Urheilupuistossa. Tapahtumaan osallistui 60 osanottajaa. Ohjelmassa oli alkujumppaa, porukalla kävelyä kunnon mukaan eripituisilla matkoilla, boccia- ja mölkkypelejä. Kaiken kruunasi tietenkin pullakahvit Monitoimitalolla. Mukava ja onnistunut tilaisuus.

Kävely- ja pyöräilykisa 2023

Järjestimme jäsenistölle leikkimielisen kävely- ja pyöräilykisan 1.5.-31.8.2023 välisenä ajanjaksona. Kisan tavoitteena oli saada mahdollisimman moni seniori jalkaisin ja/tai pyörällä säännöllisen ja aktiivisen ulkoliikunnan pariin. Tavoitteena ei ollut maksimaaliset kilometrimäärät

vaan säännöllinen liikunta ulkona jokaisen oman terveydentilan ja sen hetkisen kunnon asettamissa raameissa. Järjestelyistä vastaavana toimi Mauri Isokääntä. Kävelykisaan osallistui 19 senioria, 1137 suoritusta, yhteensä 7100 km. Pyöräilykisaan osallistui 7 senioria, 180 suoritusta, 3700 km.

Uudenmaan kansallisen senioripiirin kirkkopyhä Mäntsälässä

Mäntsälän seniorit ja Mäntsälän seurakunta järjestivät 10.12.2023 Uudenmaan kansallisen senioripiirin kirkkopyhän Mäntsälässä. Kirkkopyhän messu ja kirkon esittely oli Mäntsälän kirkossa. Ohjelma ja kirkkokahvit messun jälkeen järjestettiin Seurakuntakeskuksessa. Mukana oli yli 70 osanottajaa 7 eri yhdistyksestä. Kirkossa oli väkeä runsaasti, koska mukana oli iso joukko rippikoululaisia sekä heidän ohjaajiaan ja omaisiaan. Osallistujat nauttivat tunnelman ja ohjelman puolesta oikein onnistuneesta kirkkopyhästä.

IKÄIHMISTEN NEUVOSTO

Ikäihmisten neuvosto toimii Mäntsälän ja Pornaisten kuntien alueella eläkeläisjärjestöjen, seurakuntien ja kuntien yhteistyöelimenä. Ikäihmisten neuvosto valvoo ikääntyneen väestön etuja Mäntsälän ja Pornaisten yhteistoiminta-alueella sekä kehittää yhteistyössä eri toimialojan kanssa jo olemassaolevia sekä uusia palveluja ja tukitoimia. Neuvosto tuo kunnalliseen päätöksentekoon ikäihmisten näkökulman niissä asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tai heidän tarvitsemiensa palveluiden kannalta.

KOULUTUKSET

Yhdistyksen toimijat;

puheenjohtaja Hannu Heikkilä, kotisivu- sekä tiedotus- ja digiasioita hoitava Mauri Isokääntä, matka- ja tapahtuma-asioita hoitava Leila Heikkilä, edunvalvonta-vastaava Mirku Koskenkanto, sihteeri Ritva Friman,

osallistuivat omaa toiminta-alueensa koskeviin Kansallisen senioriliiton ja Uudenmaan kansallisen senioripiirin vuoden aikana järjestämiin lukuisiin koulutuksiin. Koulutuksia järjestettiin etäyhteyksillä ja myös livenä. Yksityiskohtaisemmat selvitykset näistä koulutuksista löytyy arkistosta.

Olistettiin myös kunnan 31.10.2023 järjestämään yhdistysten yhteistyökokoukseen, jonka tarkoituksena oli toimia yhteistyön vauhdittajana kunnan alueella toimivien yhdistysten yhteistyölle. Tilaisuuden tarkoituksena oli lisäksi antaa ennakkotietoa avustushaun uudistamisesta sekä vuoden 2024 tapahtumista ja suunnitelmista.

TIEDOTTAMINEN

Tiedottaminen yhdistyksen perus- ja yhteystiedoista sekä toiminnastamme, tulevista tapahtumista ja kerhojen tulevasta toiminnasta on kuluvana vuonna hoidettu kotisivujen, sähköpostitse kuukausittain lähetettävien kuukausitiedotteiden, facebook-sivujemme, Mäntsälän Uutisten seurapalstan sekä toimintaesitteen avulla. Jouduimme edelleen kustannussyistä supistamaan Mäntsälän Uutisten seurapalstan kautta tapahtuvaa tiedottamista. Kuukausitapaamisissa jaettiin myös ajankohtaista tietoa tapahtumista. Henkilökohtaisilla yhteyksillä toimintaamme käytännössä pyrittäviltä henkilöiltä on saanut myös tietoa yhdistyksestämme ja sen toiminnasta.

YHDISTYKSEN TALOUS JA TILINPÄÄTÖS

Näistä on laadittu erilliset selvitykset.