

## **MÄNTSÄLÄN SENIORIT RY:N TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2024**

Toiminta-ajatuksemme on ” Antoisaa ja monipuolista senioritoiminnan mahdollistajaa ja toteuttajaa”.

### **TOIMINTA**

Yhdistyksellämme oli tänä vuonna 40. toimintavuosi. Toimintaa ilmentävä teema kaudelle 2023-2026 on ”Elämäniloa ja voimaa”.

Mäntsälän seniorit kuuluu jäsenenä Uudenmaan kansalliseen senioripiiriin ja sitä kautta Kansalliseen Senioriliittoon, jonka tarkoituksena on *senioreiden sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen*.

Toiminnan painopistealueet vuodelle 2024 olivat yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä tekeminen oman jäsenistön ja muiden kanssa, toimimme avoimesti ja houkuttelevasti, tiedotamme toiminnastamme. Panostamme digiaikaan, sähköiseen viestintään ja sosiaaliseen mediaan.

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 31.12.2024 oli 227 jäsentä. Jäsenmaksu vuonna 2024 oli 30 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.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry:n kevätkokous pidettiin 9.4.2024 Leppävaarassa GLO Hotel Sellossa. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Hannu Heikkilä, Riitta Apponen, Mirkku Koskenkanto, Leila Heikkilä sekä tarkkailijoina Carita Pohjolan-Pirhonen ja Seppo Hiltunen.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry:n syyskokous pidettiin 26.11.2024 Myyrmäessä Kino Myyrissä. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Merja Vikman-Kanerva, Hannu Heikkilä, Carita Pohjolan-Pirhonen, Leila Sorkio sekä tarkkailijoina Mirkku Koskenkanto ja Riitta Apponen.

### **HALLITUS**

pj. Hannu Heikkilä siht. Riitta Apponen

vpj. Hemmo Siljander j. Leila Heikkilä

j. Seppo Hiltunen j. Mirkku Koskenkanto

j. Carita Pohjolan-Pirhonen

j. Jouni Koskela j. Leila Sorkio

Hallituksen varajäsenet

Pirkko Lakkonen ja Matti Virpiaro

## **TOIMIHENKILÖT**

Riitta Apponen sihteeri  
 Teuvo Jatila taloudenhoitaja  
 Eeva Isokääntä liikuntaseniori  
 Mauri Isokääntä digiseniori, kotisivut ja jäsenrekisteri  
 Matti Virpiaro varajäsenrekisterinhoitaja  
 Sirkka Päivärinta emäntä  
 Satu Haarma apuemäntä  
 Antero Päivärinta isäntä  
 Leila Heikkilä matkavastaava  
 Pirkko Lakkonen varamatkavastaava  
 Hilikka Ahosniemi, Mauri Isokääntä, Hannu Heikkilä facebook-tiimi

## **KERHOJEN VETÄJÄT JA YHTEYSHENKILÖT**

Digikerho Mauri Isokääntä, Leila Heikkilä, Leila Sorkio, Tuulikki Someroja  
 Golfkerho Hemmo Siljander, Christina Siljander  
 Keilakerho Matti Virpiaro, Seppo Hiltunen  
 Kirjallisuuserkerho Mirkku Koskenkanto, Eija Koskela, Pirkko Lakkonen  
 Kuntosalikerho lisätiedot Senioreilta Teuvo Jatila  
 Lounaskerho Varpu Laisi, Liisa Simovaara  
 Luontokerho Jouni Koskela, Leena Laakkonen  
 Muistikerho Liisa Simovaara, Varpu Laisi, Hilikka Ahosniemi, Eeva Isokääntä  
 Carita Pohjolan-Pirhonen  
 Museokerho Mirkku Koskenkanto, Leila Sorkio  
 Sauvakävelykerho Jouni Koskela, Riitta Apponen, Raimo Koskenkanto,  
 Kaikkiaan toimijoita, jotka ovat auttaneet yhdistyksen toiminnassa eri tehtävissä oli vuonna 2024 ainakin 28 toimijaa. Vapaaehtoistyöhön osallistuneet eivät sisälly tähän lukuun.

## **TOIMINNANTARKASTAJA**

Juhani Aronen, varalla Maija Toivonen

## **KILTA-JÄSENREKISTERIN UUDISTUS JA SENIORIAPPI**

Senioriliiton Kilta-jäsenrekisterijärjestelmään tehtiin syyskuussa laaja päivitys ja samalla otettiin käyttöön uusi SenioriAppi. Järjestelmän käyttöönotossa ilmeni joitakin ongelmia ja paljon lisätyötä. Erityisesti SenioriApin käyttöönottoa varten yhdistyksen digiseniori Mauri Isokääntä järjesti useita opastus- ja neuvontatilaisuuksia. Myös digikerhossa uusien ominaisuuksien käyttöönottoa edistettiin. Senioriliitto ja -piiri järjestivät useita koulutustilaisuuksia, joihin osallistui monia yhdistyksemme jäseniä. Uusi SenioriAppi on kuitenkin erinomainen uudistus ja työkalu kaikille yhdistyksemme jäsenille.

## **HUOMIONOSOITUKSET**

40-vuotiaan yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi kutsuttiin Liisa Simovaara ja yhdistyksen kunniajäseniksi Ritva Friman, Teuvo Jatila, Sirkka Päivärinta ja Antero Päivärinta. Kansallinen senioriliitto myönsi kultaisen ansiomerkin Hannu Heikkilälle. Senioripiiri myönsi hopeisen ansiomerkin Mauri Isokäännälle ja Hemmo Siljanderille. Oman yhdistyksen myöntämän pronssisen ansiomerkin saivat Tuula Ilomaa, Veikko Karhumäki, Airi Kytökorpi, Simo Mikkonen, Ulla Nikander, Carita Pohjolan-Pirhonen, Helvi Rantanen ja Tuulikki Someroja

## YHDISTYKSEN 40-VUOTISJUHLA

Kuluneen vuoden aikana yhdistyksemme täytti 40 vuotta ja juhlimme sitä 23.5.2024 Mäntsälän suurlavalla metsäteemaisessa kaikin puolin lämpimässä juhlassa. Juhliin osallistui 120 vierasta ja juhlaan toivat tervehdyksen monet merkittävät tahot ja yhteistyökumppanimme. Ohjelma oli monipuolinen ja viihdyttävä. Juhlaa varten tehtiin yhdistyksen lyhyt historiikki. Juhlaan toivat tervehdyksen kunnanjohtaja Hannu Laurila, kansanedustaja, kunnanvaltuuston puheenjohtaja Pihla Keto-Huovinen, senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari, senioripiirin puheenjohtaja Leena Mäkelä. Puheenvuoroja ja muistelmia esittivät myös Hannu Heikkilä, Kaarina Mikkola ja Liisa Simovaara.

Musiikkineuvos Seppo Hovi esitti tarinaa ja musiikkia menneiltä vuosikymmeniltä ”Oi aika sä entinen” teemalla. Yllätysnumerona saimme nähdä ikinuorten cancan-tyttöjemme cabaret-esityksen. 40-vuotisjuhlien järjestelyitä valmisti juhlatuomikunta, johon kuuluivat seuraavat henkilöt: Hannu Heikkilä, Carita Pohjolan-Pirjonen, Liisa Simovaara, Sirkka Päivärinta, Varpu Laisi ja Matti Virpiaro. Koollekutsujana ja sihteerinä toimi Carita Pohjolan-Pirhonen. Juhlatuomikunta piti 3 kokousta ja valmisti muuten juhlaa koko kevätkauden.

## KUUKAUSITAPAAMISET

To 18.1.2024 Seurakuntakeskuksessa. Osanottajia 83 jäsentä.

Tilaisuudessa nautittiin vuosina 2023 ja 2024 tasavuosia viettävien jäseniemme syntymäpäiväkahvit. Seurakunnan tervehdyksen tilaisuuteen toi pastori Juha Ijäs.

Musiikista vastasivat Enni Pöykkö ja Lapset esittäen Merikannon teoksia ja sikermän vanhoja tuttuja lastenlauluja. Tunnelma oli lämmin.

To 15.2.2024 Kulttuurimeijerillä. Osanottajia 49 jäsentä.

Kuukausitapaamisen lisäksi pidettiin yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous. Mäntsälän kunnan senioriohjaaja Heli Heroja esitteli kunnan seniorityötä. Heti ensimmäisestä tietopaketin näytöstä sai huomata Helin työn tavoitteiden ja arvojen olevan hyvin samanlaiset kuin meillä Senioreilla. Hän kertoi innoittavasta työstään, joka on aivan uusi kokeilu, tukemaan ikäihmisten arkea. Helin kertomat esimerkit kuvaavat hänen hyvin ihmisläheistä persoonaansa. Avuntarpeet ovat hyvin erilaisia – digipalveluista ruoanlaittoon.

To 21.3.2024 Kulttuurimeijerillä. Osanottajia 45 jäsentä.

Vieraanamme toimitusjohtaja Juha Leinonen Mäntsälän Yrityskehitys Oy:stä.

Aloitimme hiljaisella hetkellä Liisa Leinosen poismenoa kunnioittain.

Mäntsälän Yrityskehitys pyrkii houkuttelemaan, auttamaan ja kehittämään uusia ja jo toimivia yrityksiä. Saimme kattavan esityksen olemassa olevasta yritystoiminnasta sekä mahdollisista tulevista ja suunnitteilla olevista hankkeista. Esitys oli erittäin mielenkiintoinen ja herätti kysymyksiä, joihin saatiin myös vastaukset.

Mäntsälä sai viime vuonne Uudenmaan yrittäjien jakaman kultaisen lipun tunnustuksena yrittäjäystävällisestä toiminnastaan.

To 18.4.2024 Kulttuurimeijerillä. Osanottajia 48 jäsentä.

Ennen ei kaikki ollut paremmin - kokemuksia Viipurin sairaanhoitajakoulusta sota-aikana ja sen jälkeen. Irene Koskenkannon (os. Pelkonen) muistelmia 1942-1946 kerrottuna kuvin ja sanoin. Hänen nauhoittamansa muistelmat sekä autenttiset kuvat loivat tunnelman, jota hiljaisina kuunneltiin.

Esityksen jälkeen seniorit muistelivat sodan jälkeistä aikaa ja sen aiheuttamia rajoituksia ja tunnelmia.

To 23.5.2024 40-vuotisjuhla Mäntsälän suurlavalla. 120 vierasta.

To 19.9.2024 Mäntsälän seurojentalolla. Osanottajia 55 jäsentä.

Päivi Aitkoski- Catani kertoi Auli Pitkäsen kanssa tekemästään Sälinkää-kirjasta ja sen tekoprosessista. Hän kertoi, kuinka uskomattoman monista eri paikoista historiallisia tietoja oli haettu ja kuinka paljon eri henkilöitä oli haastateltu. SÄLINKÄÄ – kartanon ja torppien kylä. Kirjan julkistustilaisuus oli Sälinkään kartanossa 30.11.2023

Mauri kertoi uudesta KILTasta jäsenrekisterin sekä tapahtumien osalta.

To 17.10.2024 Mäntsälän seurojentalolla. Osanottajia 48 jäsentä.

Ympäristökouluttaja Heidi Uotila Kiertokapula Oy:stä kertoi Kiertokapulasta, jätehuollosta, jätteiden lajittelusta, jätteidenkäsittelyalueilla asioimisesta ja ympäristöstä huolehtimisesta. Hän perehdytti meitä oikeaan kierrätykseen ja sen merkityksestä ympäristölle, lompakolle ja mielelle. Mauri perehdytti läsnäolijoita digimaailmaan ja sen hyökkäyksiin. Siitä siirryttiin uuden tietojärjestelmäämme KILTAan ja Senioriappiin joka on nyt otettu käyttöön. Senioriappi otetaan kerhojen käyttöön ja siihen perehdytetään kerhojen vetäjiä ja käyttäjiä. Tapahtumiin ilmoittautumisissa voi käyttää myös vanhoja menetelmiä.

To 21.11.2024 Mäntsälän seurojentalolla. Osanottajia 61 jäsentä.

Kuukausitapaamisen lisäksi pidettiin yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous.

Vieraanamme oli jännityskirjailija Christian Rönnebacka. Hän kertoi elävällä ja mukaansa tempaavalla tavalla kirjailijanurastaan, uusimmista kirjoistaan ja Mäntsälän meijerin sikalassa toimivasta Authors Distilleryn tislamotoiminnasta.

Esityksen jälkeen oli mahdollisuus tutustua tarkemmin tislamon tuotteisiin ja jokainen osallistuja sai myös yhden Rönnebackan teoksen mukaansa.

To 12.12.2024 Mäntsälän seurojentalolla. Osanottajia 79.

Tänä vuonna nautimme joululounasta Seurojentalolla, jonne juhlan toimikunta oli luonut lämmintä joulun tuntua aitojen kuusien, joululalojen, joulukoristeiden ja kaikkialta kurkistelevien pikku tonttujen avulla. Maittavan joululounaan meille oli valmistanut ja tarjoili Catyas Catering. Puheenjohtaja Hannu Heikkilän tervetuliaissanojen jälkeen käynnistyi juhlaohjelma, jonka juontajana toimi leppoisaan tyyliinsä Liisa Simovaara. Maittavan lounaan ohella tarjolla monipuolista ohjelmaa, pääosin omin seniorivoimin tehtyä. Ohjelmanumeroiden välillä laulettiin yhteisesti vanhoja tuttuja joululauluja. Mäntsälän kunnan senioriohjaaja Heli Heroja kertoi lähiajan seniorityön tapahtumista ja yhteistyöstämme.

Vierailevana esiintyjänä oli tangonuri 2024 Anna-Malviina Torvasti. Hän esitti laulaen ja haitarilla soittaen sekä tunnelmallisia joululauluja että ikivihreää viihdemusiikkia.

Perinteiseen tapaan jaettiin ansiomerkkejä senioritoiminnassa kunnostautuneille henkilöille ja huomioitiin pitkäaikaisesti ja ansiokkaasti toimineita jäseniämme.

Yhdistyksemme kerhoista golffarit ja kuntosalikerho esittelivät toimintaansa elävinä näytöksinä.

Keilakerho- ja sauvakävelykerho harrastivat verbaaliakrobatiaa tarinan kerronnan muodossa.

Senioritanssiin oli mahdollista tutustua Tuulikki Tilsalan asiantuntevalla opastuksella.

Juhla päättyi uuden puheenjohtajan Merja Vikman-Kanervan päätössanoihin ja yhteisesti laulettuun ” Arkihuolesi kaikki heitä”.

Yhdeksään kuukausitapaamiseen osallistui yhteensä 586 jäsentä.

## KERHOTOIMINTA

### Digikerho

Kerho kokoontui 8 kertaa 2 tunnin pituisina jaksoina linja-autoasema yläkerrassa. Osallistumisia oli yhteensä 131. Tilaisuuksien vetäjinä toimivat yhdistyksen omat kerhon digivetäjät. Tietoturva- ja huijausasiat toistuivat teemoina useissa tapaamisissa. Teemoista mainittakoon kuvakäsittely, tekoäly ja ChatGPT:hen tutustuminen, facebookin ja whatsappin asetukset, mobiilivarmenne, digitaaliset terveyspalvelut, evästeet, Windows 11 ja syyskaudella KILTA:n uusi versio ja SenioriApin käyttöönotto.

Lisäksi järjestettiin syksyllä 2024 3 kpl digikoulutustilaisuutta, joissa oli yhteensä 41 osallistujaa. Nämä eivät olleet digikerhon kokoontumisia.

### Golfkerho

Kerhon mottona on ylläpitää ja innostaa golfaamaan sekä edelleen kehittämään pelaajien pelitaitoja. Tällä tavoin pidämme yllä sekä 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 ennenpelikierrosta ja saimme myös vinkkejä sujuvaan golflyöntiin. Golfarit osallistuvat aktiivisesti myöskilpailuihin ja menestystä tuli eri kisoissa. 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 41 kertaa, joista 41 oli kaksoistunteja. Osallistujia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 14 henkilöä.

### Kirjallisuuserkerho

Kirjallisuuserkerhon tarkoituksena on toimia keskustelufoorumina kirjallisuudesta kiinnostuneiden Senioreiden kesken. Kerho kokoontui kevätkauden jäähallin pikkukabinetissa. Saavutettavuuden ja tilavuokran vuoksi päädyttiin vaihtamaan kokoontumistila syyskaudelle 2024 Ankkuriin Keskuskadulle. Muutossa sovittiin jäähallin toimitusjohtajan kanssa, että jäähallin tiloihin perustettu kirjojen vaihtopiste saa jäädä sinne. Kaikkiaan kokoontumisia oli 8 kertaa; kahvikupposen äärellä käytiin vilkkaita ja mielenkiintoisia keskusteluja luettujen teosten innoittamina. Osallistujia kerhotapahtumisissa oli keskimäärin 17.

### Kuntosalikerho

Kerho tarjoaa mahdollisuuksia fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja virkistävää yhdessäoloa ja sosiaalisia kontakteja. Fysiikan osalta tavoitteena on nivelten, liikkuvuuden, lihasvoiman ja tasapainon ylläpitäminen ja kehittäminen.

Kerho kokoontui Vireuksen kuntosalilla 2 kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin, vuoden aikana yhteensä 80 kertaa. Osallistujia oli yhdessä tapaamisessa keskimäärin 11 henkilöä eli yhteensä noin 900 osallistumista.

### **Lounaskerho**

Lounaskerho on mainio malli ikääntyneiden yhteisöllisestä ruokailusta. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa mäntsäläläisten ravintoloiden palveluista nauttimaan. Paikallinen monikulttuurinen ravintola tarjonta mahdollistaa samalla tutustumisen erilaisiin ruokakulttuureihin. Yhdessä syöminen on miellyttävä sosiaalinen tapahtuma, kestää joskus jopa 3 tuntia. Vuoden 2024 aikana kerho kokoontui 7 kertaa ja ruokailijoita oli 35-50 henkeä.

### **Luontokerho**

Kerhon tarkoituksena on tutustua yhdessä eteläisen Suomen eri luontotyypppeihin sekä virkistyä henkisesti ja ruumiillisesti. Luontokerho teki vuoden aikana kaksi retkeä. Toukokuussa Evon retkeilyalueelle, jossa patikoitiin helpoista todella haastaviin reitteihin, kukin oman kuntonsa mukaan. Mukana oli 53 senioria. Syyskuussa Nuuksion kansallispuistoon, jossa myös oli reittejä eri kuntoisille senioreille. Mukana oli 46 senioria.

### **Muistikerho**

Muistikerhossa haastetaan aivoja teettämällä aivosoluilla töitä. Kehitämme ja ylläpidämme muistiamme opettelemalla terveellisempiä elintapoja, lisäämällä liikuntaa ja henkistä aktiivisuutta. Kerhossa tavoitellaan hyvää mieltä ja iloista yhdessäoloa. Vuoden 2024 aikana kerho kokoontui 17 kertaa ja paikalla oli 25-30 henkeä.

### **Museokerho**

Kerhon tarkoituksena on tarjota monipuolista kulttuuritarjontaa tutustumalla yhdessä eri museoihin ja niiden vaihtuviin näyttelyihin. Kohteita olivat:

Didrichsenin taidemuseon Rafael Wardin näyttely,

Sanomatalon näyttely Helsingin pommituksista 1944,

Nykytaiteen museon Kuin kotona-näyttely,

Hakasalmen huvilassa esillä oli Volker von Boninin valokuvia Helsingistä

Ateneumin Eero Järnefeltin näyttely ja

Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha (osa Luomusta) vuoden suurimmalla osanottajamäärällä 31 henkilöä. Jälkipuinti suoritettiin hienosti restauroidussa Cajsan Helmessä.

Lounaan äärellä kerholaiset jatkavat museotunnelmissa mukavaa yhdessäolon hetkeä ja vuorovaikutusta näyttelyiden inspiroimien keskustelujen merkeissä. Kerho kokoontui 7 kertaa.

Retkillä mukana keskimäärin 22 senioria.

### **Sauvakävelykerho**

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. Sauvakävelykerho kokoontui vuoden aikana 15 kertaa. Osanottajia keskimäärin 9 senioria.

### **TEATTERI- JA KONSERTTIMATKAT**

Vuoden aikana järjestettiin 9 teatteri- ja konserttimatkaa. Niissä oli yhteensä 222 osallistujaa.

Osallistujia/henkilöä

Rottien pyhimys Hämeenlinnan kaupunginteatterissa 9.3.2024 (40)

Katrina musikaali Lilla teatern 3.4.2024 (7)

Kylpyläloma Imatran kylpylässä 10. -12.4.2024 (7)

Kuninkaan puhe Lahden kaupunginteatterissa 13.4.2024 (23)

Pintaremontti Mäntsälän teatteri, Kulttuurimeijeri 15.5.2024 (30)

Odottamaton Vieras Öljymäen kesäteatteri, Ohkola 17.8.2024 (34)

Operetti Valkoinen Hevonen Keravan ooppera, Keuda-talo 27.10. 2024 (27)

Luolamies Aleksanterin teatteri 10.11.2024 (35)

Uutiskomediashow Pasilan vanhat veturitallit 3.12.2024 (19)

## **MUUT TAPAHTUMAT**

### **Uusien jäsenten perehdyttämis- ja tutustumistilaisuus**

Järjestimme perehdyttämis- ja tutustumistilaisuuden uusille jäsenillemme 7.2.2024 Keilahallin kahviossa. 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 Kapinatorilla ja Seniorimessut kunnantalolla**

Mäntsälän seniorit olivat näyttävästi esillä telttakatoksen kanssa esittelemässä toimintaansa Kapinatorilla 24.8.2024 pidetyillä Harrastusmessuilla sekä kunnantalossa järjestetyillä Seniorimessuilla 11.10.2024. Aktiivinen ja laaja toimintamme herätti paljon mielenkiintoa.

### **Kävelykipinä-liikuntatapahtuma 2024 ikäihmisille**

Olimme yhdessä kunnan liikuntapalveluiden ja muiden paikallisten yhdistysten kanssa järjestämässä Mäntsälän kävelykipinä liikuntatapahtumaa. Tapahtuma järjestettiin 18.5.2024 Urheilupuistossa. Tapahtumaan osallistui 60 osanottajaa. Ohjelmassa oli alkujumppaa, porukalla kävelyä kunnon mukaan eripituisilla matkoilla, heitto ja tasapainoharjoituksia ym.

## **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 toimialojen kanssa jo olemassa olevia sekä uusia palveluja ja tukitoimia. Mäntsälän senioreiden edustajana neuvostossa oli Mirkku Koskenkanto ja varaedustajana Mauri Isokääntä.

## **KOULUTUKSET**

Koulutuksiin osallistuneet:

Hilkka Ahosniemi, Riitta Apponen, Hannu Heikkilä, Leila Heikkilä, Eeva Isokääntä, Mauri Isokääntä, Mirkku Koskenkanto, Carita Pohjolan-Pirhonen, Hemmo Siljander, Liisa Simovaara, Varpu Laisi, ja Merja Vikman-Kanerva. osallistuivat omaa toiminta-alueitaan koskeviin Kansallisen senioriliiton ja Uudenmaan kansallisen senioripiirin järjestämiin koulutuksiin. Koulutuksia järjestettiin etäyhteyksillä ja livenä. Yksityiskohtaisemmat selvitykset näistä koulutuksista löytyy arkistosta.

Osallistuttiin myös kunnan 7.11.2024 järjestämään järjestöjen yhteistyökokoukseen, jonka tarkoituksena oli toimia yhteistyön vauhdittajana kunnan alueella toimivien yhdistysten yhteistyölle. Saimme lisäksi ennakotietoa vuoden 2024 avustushausta.

## **TIEDOTTAMINEN**

Tiedottaminen toiminnastamme ja tulevista tapahtumista sekä kerhojen tulevasta toiminnasta on tapahtunut kotisivujen, sähköpostitse lähetettävien kuukausitiedotteiden, facebook-sivujen sekä toimintaesitteen avulla. Uusi SenioriAppi on entistä paremmin palvellut myös yhdistyksen tiedottamista. Kuukausitapaamisissa jaettiin ajankohtaista tietoa tapahtumista. Myös suorat henkilökohtaiset yhteydet ovat tärkeässä osassa yhdistyksen toiminnassa. 40-vuotisjuhliin liittyen oli sekä Mäntsälän Uutisissa että Mäntsälän sanomissa kaksi artikkelia ja Patina-lehdessä yksi artikkeli.

## **YHDISTYKSEN TALOUS JA TILINPÄÄTÖS**

Näistä on laadittu erilliset selvitykset.