

MÄNTSÄLÄN SENIORIT RY:N TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022

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

**KORONAVIRUS-PANDEMIA JA SIITÄ AIHEUTUNEET
SUOSITUKSET JA RAJOITUKSET VAIKUTTIVAT VIELÄ
YLLÄTTÄEN JO KOLMATTI VUOTTA PERÄKKÄIN
ALKUVUODESTA 2022 TOIMINTAAMME.**

TOIMINTA

Koronapandemian taas yllättäessä vuosi 2022 alkoi hankalassa tilanteessa. Alkuvuodelle suunniteltuja tapahtumia jäi pitämättä tai jouduttiin siirtämään eteenpäin. Tammikuun 2022 kuukausitapaamista ei järjestetty. Konsertti- ja teatterimatkoja siirtyi pidettäväksi myöhemmin. Monet kerhomme pystyivät kuitenkin jatkamaan toimintaansa rajoitusten puitteissa tai etänä teamsin avulla.

Koronatilanne helpottui helmikuun alussa ja pystyimme järjestämään tästä eteenpäin toimintamme tarkistetun ohjelmamme mukaisesti.

Yhdistyksellämme oli tänä vuonna 38 toimintavuosi. Toimintaa ilmentävä teema kaudelle 2021-2023 on ”Rohkeasti tulevaisuuteen”

Toiminnan painopistealueet vuodelle 2022 olivat yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä tekeminen oman jäsenistön ja muiden kanssa, toimimme avoimesti ja houkettulevasti, tiedotamme toiminnastamme.

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

Liiton toiminta-ajatus: ”Antoisan ja monipuolisen senioritoiminnan mahdollistaja ja toteuttaja” on ollut ohjenuorana toimintamme suunnittelussa.

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

JÄSENISTÖ JA JÄSENMAKSU

Jäsenmäärä 31.12.2022 oli 218 jäsentä. Jäsenmaksu vuonna 2022 oli 25 euroa. Jäsenistön osallistumisaktiivisuus oli arviolta 71-80 %.

HALLINTO JA EDUSTUS

KOKOUKSET

Hallitus kokoontui vuoden aikana 6 kertaa. Pidettiin sääntömääräiset kevätkokous ja syyskokous. Pöytäkirjat kokouksista löytyvät arkistosta.

HALLITUS

2.

pj.	Hannu Heikkilä	j.	Leila Heikkilä
vpj	Hemmo Siljander	j.	Leila Sorkio
j.	Matti Virpiaro	j.	Carita Pohjolan-Pirhonen
j.	Mirkku Koskenkanto		
j.	Mauri Isokääntä		

TOIMIHENKILÖT

Ritva Friman	sihteeri
Teuvo Jatila	taloudenhoitaja ja jäsenrekisterin hoitaja
Mauri Isokääntä	vara- jäsenrekisterin hoitaja
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

KERHOJEN VETÄJÄT JA YHTEYSHENKILÖT

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

Kaikkiaan toimijoita, jotka ovat auttaneet yhdistyksen toiminnassa eri tehtävissä, oli vuonna 2022 ainakin 25 toimijaa. Vapaaehtoistyöhön osallistuneet eivät sisälly tähän lukuun.

TOIMINNANTARKASTAJAT

Jaakko Mikkola ja Juhani Aronen
Varalla Maija Toivonen ja Olli Kandelin

EDUSTUS

Hannu Heikkilä oli Kansallinen senioriliitto ry:n liittovaltuuston jäsen.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry:n kevätkokous pidettiin 18.3.2022 Järvenpäässä. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Hannu Heikkilä, Carita Pohjolan-Pirhonen, Mauri Isokääntä, Leila Sorkio, Ritva Friman, Teuvo Jatila.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry:n syyskokous pidettiin 8.11.2022 Kirkkonummella. Mäntsälän senioreita edustivat kokouksessa Hemmo Siljander, Liisa Simovaara, Teuvo Jatila, Ritva Friman.

KUUKAUSITAPAAMISET

17.2.2022 Kulttuurimeijerillä

Neuvoja-ohjaaja Saija Korpinen esitteli meille Taitokeskus Mäntsälän toimintaa. Toimintakeskus toimii keskeisellä paikalla Karhukujalla. Kaikille avoin käsityön harrastuspaikka tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden kokea käsillä tekemisen iloa sekä erilaista koulutus-, kutomo- ja kurssitoimintaa. Myös koronaepidemian aikana se on tarjonnut mahdollisuuden kiinnostavaan harrastukseen sekä nuorille että varttuneemmille. Osanottajia oli 38 jäsentä. Lisäksi pidettiin yhdistyksen kevätkokous.

17.3.2022 Kulttuurimeijerillä

Mäntsälän ”aika uusi” kunnanjohtaja Hannu Laurila vieraili tapaamisessamme, esittäytyi ja käytti puheenvuoron. Kunnan toiminnan ajankohtaiset ja mielenkiintoiset aiheet herättivät runsaasti keskustelua. Esillä olivat mm. kunnan uusi strategia, taloustilanne ja hyvinvointialueen perustamisen aiheuttamat muutokset. Venäjän Ukrainaan tekemän hyökkäyksen johdosta venäläistaustaisen Yandexin datakeskuksen toiminnan jatkuminen Mäntsälässä oli myös esillä. Mäntsälän kaukolämmön tuotanto käyttää hyväkseen kyseisen datakeskuksen hukkalämpöä ja venäläistä maakaasua. Kunta onkin joutunut tarkastelemaan muita vaihtoehtoja, jos näiden saamiseen tulee ongelmia. Vallitseva sotatilanne on herättänyt kunnassa myös paljon kysymyksiä koskien väestönsuojia ym. Osanottajia oli 41 jäsentä.

21.4.2022 Kulttuurimeijerillä

Vieraamme oli Keusoten yhtymähallituksen jäsen ja Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuutettu Pirjo Vainio aiheenaan uudistuvat ja muuttuvat Keusoten ja hyvinvointialueen organisaatio ja palveluverkot sekä Mäntsälän sosiaali- ja terveystalvet. Alustusten pohjalta käytiin vilkasta keskustelua meitä kaikkia läheisesti koskevista asioista. Haasteita tulee olemaan lähivuosina palveluiden laajuuden, palvelutason ja kustannustason yhteensovittamisessa. Tähän aiheeseen on syytä palata vielä uudelleen vuoden 2023 aikana, kun on saatu kokemuksia hyvinvointialueen vuoden 2023 alussa käynnistyvistä toiminnasta ja kustannuksista ym. Osanottajia oli 44 jäsentä.

19.5.2022 Kulttuurimeijerillä

Kevätlaulajaiset. Tilaisuuden alussa hoidettiin osallistujien äänenavaus oikeaoppisesti ja vauhdikkaasti Eila Hartikaisen johdolla. Yhteislauluja johdattelivat jäsenemme Arvo Räsänen ja Kimmo Laine vankalla kokemuksellaan Matti Kotavalkon säestäessä haitarilla. Seuriksen sekakuoro Eila Hartikaisen johdolla esitti myös laulumme ohessa muutaman kappaleen. Osanottajia oli 47 henkilöä.

15.9.2022 Seurakuntakeskuksessa

Syksyn ensimmäiseen kuukausitapaamiseen oli kutsuttu vuosina 2021 ja 2022 tasavuotia täyttäneet jäsenet. Edellinen vastaava tilaisuus järjestettiin tammikuussa 2020 ja sitten tuli korona. Syntymäpäiväsankareille laulettiin onnittelulaulu ja kaikille osanottajille tarjottiin kakkukahvit. Vieraamme oli Mäntsälän seurakunnan kirkkoherra Tarja Meijer. Tarja aloitti kirkkoherran virassa viime toukokuun alussa. Seniorit olivat innokkaita kuulemaan Tarjan kuulumisia. Saimme samalla osallistua pieneen hartaushetkeen. Osanottajia oli 80 jäsentä.

20.10.2022 Kulttuurimeijerillä

4.

Vierainamme olivat kunnan hyvinvointi- ja yhteisökoordinaattori Malla Parkkonen ja liikunnan-ohjaaja Anna Gröndahl aiheinaan Mäntsälän kunnan hyvinvointipalvelujen ja liikuntapalvelujen ajankohtaiset asiat. Tilaisuuden alussa pidettiin Annan johdolla tehokas jumppa. Mallan alustuksen pohjalta heräsi runsaasti kysymyksiä ja kannanottoja sekä kunnan hyvinvointipalveluiden että Keusoten palvelujen tilanteesta ja kehityssuunnitelmista.

Tilaisuudessa jaettiin myös diplomit Kävelykilometrikisan 2022-kilpailun Suursarjassa hienosti kolmanneksi sijoittuneen joukkueemme jäsenille. Tapahtuman lopussa pohdittiin mahdollista ruskaretkeä syyskuussa 2023 Kuusamoon. Osanottajia oli 48 jäsentä.

17.11.2022 Kulttuurimeijerillä

Pidettiin yhdistyksen syyskokous. Jäsenemme Raija ja Heimo Laakso kertoivat videomateriaalin tuella matkastaan Veronan oopperajuhlille. Videoiden ja Raijan selostuksen myötä me pääsimme Kulttuurimeijerin tilassa istuen lähes oopperaesitysten katsomoon mukaan näkemään ja kuulemaan valittuja kohtia huippuesityksistä. Suuret kiitokset hyvästä, elävästä ja mukaansatempaavasta esityksestä lausuttiin Raijalle ja Hemmolle. Osanottajia oli 49 jäsentä.

15.12.2022 Kortiston tilan Kulttuurinavetassa Ohkolassa

Seniorit kokoontuivat joululounalle Ohkolaan Kortiston tilan tunnelmalliseen Kulttuurinavettaan. Puheenjohtaja Hannu Heikkilän tervetuliaissanujen ja glögin jälkeen kirjallisuuskerho saapui lavalle yhteislaulun ”Sinivuorten yö” tahdittamana ja esitti laatimansa ”Joulun aika ennen ja nyt tarinan” kerhon vetäjän Mirkku Koskenkannon johdolla. Kirjallisuuskerhon esityksen teemoina olivat pikkujoulut, siivous, joululeipomukset, joulujuomat, kauneimmat joululaulut, joulu-tervehdykset, joulukuusi, joulukirkko ja jouluruoka. Paljon ovat tavat ja asiat muuttuneet aikojen kuluessa.

Kirjallisuuskerhon esityksen jälkeen talon emäntä Eija Hynninen esitteli jouluaterian sisällön. Maukkaan jouluaterian jälkeen lavalle nousi Seuriksen sekakuorossa mukana olevia senioreita, jotka esittivät kuoron johtaja Eila Hartikaisen johdolla kolme joululaulua.

Hannu Heikkilä ja Carita Pohjolan-Pirhonen jakoivat **Senioriliiton ansiomerkit vuosien mittaan ansiotuneille senioreille.**

Hopeisen ansiomerkin saivat Mirkku Koskenkanto ja Matti Virpiro.

Pronssisen ansiomerkin saivat Teija Kolehmainen, Terttu Mela, Heli Ratia, Seppo Rautama, Taru Rautama, Christina Siljander, Leila Sorkio, Sini-Maija Toivonen, Eero Vikström, Eila Vikström, Olavi Vuoristo, Sirkka Vuoristo.

Kaikki ansiomerkin saaneet eivät olleet paikalla, heille ansiomerkit luovutetaan myöhemmin.

Kahvituksen jälkeen laulettiin Eila Hartikaisen johdolla kolme yhteislaulua.

Tilaisuus päättyi Eilan ja Maurin duettona esittämään uudempaan joululauluun ”Lumivalkeaa”

Kiitokset kaikille hyvin onnistuneen, lämminhenkisen juhlatilaisuuden järjestelyistä vastanneille. Osanottojia oli 66 jäsentä.

Kahdeksaan kuukausitapahtumaan osallistui yhteensä 413 jäsentä. Koronatilanteen ja -rajoitusten vuoksi tammikuun kuukausitapaaminen jäi pitämättä.

KERHOTOIMINTA

Digikerho

Kerhossa perehdytään kerholaisia kiinnostaviin digiteemoihin koulutuksen, vertaistuen ja keskinäisen kokemuseräisen tiedon jakamisen kautta. Tietoturva ja tietosuojaus sekä digihuijatuksi tulemisen välttäminen ovat olleet toistuvia teemoja. Terveystieteiden sovelluksia käytiin läpi kattavasti syyskaudella. Kerho kokoontui vuoden aikana 2 kertaa Teamsilla ja 11 kertaa kokoustilassa eli yhteensä 13 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 11 henkilöä.

Golfkerho

Kerhon tavoitteena on ylläpitää ja innostaa ihmisiä lajin pariin ja yhdessäoloon sekä pelaajana oman pelin kehittämiseen. Tällä tavoin pidämme yllä sekä fyysistä että psyyksistä kuntoamme. Yksi golfkierros kestää ajallisesti noin 5 tuntia, reippailua ulkoilmassa tulee vähintään 10 km. Jäsenmäärämme on pysynyt vakaana ja on tällä hetkellä noin 40 henkilöä. Kausi alkoi tammi-kuussa talviharjoitteluna sisäharjoitteluhallissa, jossa meillä on vakiovuorot joka kuukauden ensimmäinen ja kolmas maanantai klo 10-12. Pelikauden aloitusharjoitus pidettiin 26.4.2022 Hirvihaaran golfrangella pro Ari Savolaisen johdolla. Kerhomme jäsenet osallistuivat kauden aikana neljään kilpailuun, joissa oli osallistujia meiltä 8-17 henkilöön. Meidän kerhomme pelaajat pärjäsivät kilpailuissa vaihtelevasti. Golfkesä oli sää- ja kenttäolosuhteiltaan erittäin hyvä suorastaan loistava. Kerholaiset saivat todella nauttia golfin pelaamisesta sekä yhteisissä tapahtumissa että pelatessaan omia kierroksiaan eri kentillä. Ulkokauden päättyessä 30.10.2022 varasimme meille Hirvihaarangolfin harjoitushallista samat, edellä mainitut vakiovuorot/ talviharjoitusajat kuin keväällä. Kerho kokoontui vuoden aikana 28 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 13 henkilöä

Keilakerho

Keilailu sopii harrastuksena kaiken ikäisille ihmisille. Keilailu on tasapainoa, koordinaatiokykyä ja kuntoa kehittävä harrastus. Erityisesti tasapainon merkitys seniori-iässä on tärkeä. Erityisesti käsien lihaskunto kehittyy, mutta myös muissa kehon osissa tapahtuu kehitystä tai kunto vähintäänkin säilyy. Vuoden alussa saimme Suomen maajoukkueen valmentajan ohjaamaan meitä hyvässä harrastuksessa ja moni on opetellut taitoja myös netin kautta jaetuilla videoilla. Kerholla ei ole syyskauden aikana ollut mahdollisuutta käyttää aiemmin käytössä olleita vuoroja, mikä on heijastunut osallistujamäärään. Uusia keilaajia on kuitenkin saatu mukaan ja sosiaaliset verkostot ovat laajentuneet ja lujittuneet entisestään. Koska myös kehitystä keilailun taidoissa on tapahtunut, se on entisestään lisännyt intoa harrastaa tätä liikuntamuotoa. Saimme kuluneen vuoden aikana osallistujan seniori-erien mestaruuskilpailuihin, jotka pidettiin Espoossa. Tavoitteena on edelleen kehittää kaikkien mukana olevien taitoja. Syksyllä peruuntunut keilailuun liittyvä valmennus on tavoitteena toteuttaa alkavalla kaudella. Kaikki mukana olevat odottavat innolla tulossa olevaa opastusta, jotta voimme edelleen kehittyä keilailun harrastajina ja jopa jossain vaiheessa osallistua Senioreiden kansallisiin ”koitoksiin” Kerhon toimintaan on vuoden aikana ilmoittautunut 31 henkilöä. Kerho kokoontui vuoden aikana 42 kertaa, joista osa oli kaksoistunteja. Osanottajia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 9 henkilöä.

Kirjallisuuskerho

Kerhon tarkoituksena on toimia keskustelufoorumina kirjallisuudesta kiinnostuneiden Senioreiden kesken. Kerho kokoontui vuoden aikana 10 kertaa. Osanottajia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 12 henkilöä.

Kuntosalikerho

Kerhon toiminnan tarkoituksena on fyysisen kunnon ylläpitäminen. Tavoitteena on nivelten liikkuvuuden, lihasvoiman ja tasapainon ylläpitäminen. Tapahtumaa ohjaa kuntosalilla fysioterapeutti 1-2 kertaa viikossa yhden tunnin pituisena jaksona. Kerho koontui vuoden aikana 79 kertaa. Osanottajia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 9 henkilöä.

Lounaskerho

Kerhossa tutustumme oman pitäjän ravintoloiden toimintaan. Yhdessä syöminen on erittäin terapeutista. Näin saamme vaihtelua jokapäiväiseen ruokatarjontaan. Kerho kokoontui vuoden aikana 7 kertaan. Osanottajia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 32 henkilöä.

Luontokerho

6.

Kerhon tarkoituksena on järjestää luontoretkiä eri kohteisiin. Kuluneen vuoden aikana järjestettiin kolme retkeä. Kohteina olivat Lapakiston luonnonsuojelualue, Lahti/Nastolan alueella, sekä Kotojärven laavu ja Haukankierros Mäntsälän alueella. Retkien järjestelyissä oli mukana myös sauvakävelykerho. Retkillä tehtiin erimittaisia kävelylenkkejä lähimaastossa jokaisen retkeilijän kunnan mukaan sauvoilla tai ilman. Mitä olisi retki ilman nuotiolla paistettua makkaraa ja kahvia lisukkeineen, jotka maistuivat osallistujille hyvässä juttuseurassa nuotion äärellä. Retkillä saimme kokea kiireetöntä yhdessäolon iloa. Kerho koontui vuoden aikana 3 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 28 henkilöä.

Muistikerho

Kerhossa opetellaan keinoja aivojen aktivoimiseksi. Vaihtelevien, joskus kovinkin vaativien kotitehtävien ratkaiseminen palkitsee mukavasti. Kerho kokoontui vuoden aikana 13 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 22 henkilöä.

Museokerho

Kerhon tarkoitus on tarjota monipuolista kulttuuritarjontaa tutustumalla yhdessä eri museoihin ja niiden vaihtuviin näyttelyihin. Kerholaiset ovat museokäynnin jälkeen kokoontuneet yhdessä lounaalle jatkamaan mukavaa yhdessäolon hetkeä ja vuorovaikutusta näyttelyiden inspiroimien keskustelujen myötä. Suosituin kokoontumiskerta oli kolmen kohteen kierros Hattulan Pyhän ristin kirkon kautta Riihimäen Lasimuseoon ja Metsästysmuseoon. Kerho kokoontui vuoden aikana 7 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 18 henkilöä.

Sauvakävelykerho

Kerhon tehtävänä on ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa ja mielenvireyttä. Kerhotapaaminen aloitetaan lämmittely-venyttelyllä, jonka jälkeen teemme 45-60 minuutin yhtäjaksoisen sauvakävelyn ja päätteeksi vielä loppuvenettely. Kävelyssä jakaannutaan tarpeen mukaan sellaisiin ryhmiin, että jokaiselle löytyy sopiva vauhti ja matka. Kaksi kertaa sauvakävely jouduttiin peruuttamaan sääolosuhteiden vuoksi. Kerho kokoontui vuoden aikana 15 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin yhdessä tapaamisessa 11 henkilöä.

TAIDE-ELÄMYS-TAPAHTUMAT

Vuoden aikana osallistuttiin yhteensä 6 erilaiseen taide-elämys-tapahtumaan. Niissä oli yhteensä 180 osallistujaa. Lisäksi osallistuttiin Senioriliitto 50 vuotta-juhlaristeilyyn Silja Europalla. Osanottajia oli siinä 33 henkilöä.

	Osallistujia/ henkilöä
Pientä pintaremonttia – näytelmä Kansallisteatterissa	33
Club for Five ja Ilmavoimien Bib Band – konsertti Sibeliustalossa	27
Seitsemän veljestä – näytelmä Orimattilan kesäteatterissa	40
Rouva C – näytelmä Lahden kaupunginteatterissa	30
Johanna ja Mikko Iivanaisen – konsertti Mäntsälän seurojentalolla	32
Vaarallisia suhteita- näytelmä Studio Pasilassa	18
Korona-pandemian vuoksi jouduttiin peruuttamaan tai siirtämään useita suunniteltuja konsertti- ja teatteriretkiä sekä muita retkitapahtumia.	

MUUT TAPAHTUMAT

Uusien jäsenten perehdyttämis- ja tutustumistilaisuus

Järjestimme 9.3.2022 perehdyttämis- ja tutustumistilaisuuden uusille jäsenillemme. Pitkän korona-pandemiatauon jälkeen kutsun tilasuuteen saivat vuosina 2019, 2020, 2021, 2022 (alku vuosi) liittyneet jäsenet, Paikalla oli myös kerhojemme vetäjiä sekä hallituksen jäseniä ja toimihenkilöitä.

Tutustuimme toisiimme ja esittelimme laajasti yhdistyksen toimintoja sekä kävimme hyvää keskustelua tilaisuuden aiheista. Osanottajia oli 20 henkilöä. 7.

Liikuntatapahtuma Kirsikkapuistossa toukokuussa

Mäntsälän seniorit ja kunnan liikuntapalvelut järjestivät 6.5.2022 yhteistyössä yleisen liikuntatapahtuman Kirsikkapuistossa. Tapahtumassa käynnistyi myös Mäntsälän senioreiden joukkueen osallistuminen valtakunnalliseen vuoden Kävelykilometrikisaan. Lämmin ja aurinkoinen kevätpäivän sää suosi järjestäjiä ja sai houkuteltua paikalle runsaasti osallistujia. Mauri toivotti runsaslukuisen osallistujajoukon tervetulleeksi ja kertoi tapahtuman ohjelmasta sekä Kävelykilometrikisan ideasta.

Kunnan liikuntapalveluiden edustajat hoitivat lämmittely-jumpan. Senioreiden sauvakävelykerhon vetäjät ohjasivat kävelijöitä helppokulkuisille 2, 4 tai 6 kilometrin mittaisille joenvarsireiteille. Reittien varrella oli pientä aivojumpsua vaativia tehtäviä.

Kirsikkapuistossa oli mahdollista tutustua miekkailun saloihin lajin moninkertaisen maailmanmestarin ja jäsenemme Tuulikki Somerojan opastuksella. Miekkailu sopii myös ikäihmisille. Siinä harjaantuu pysymään jaloillaan ja se on kivaa hikiliikuntaa. Tapahtuman loppupuolella pääsi Keilahallilla tutustumaan keilailuun kerhon vetäjän Matti Virpiaron opastuksella. Oli myös mahdollisuus tulla vain tapaamaan tuttuja ja viihtymään hyvässä seurassa. Sirkan ja Anteron kahvi-leipä-makkara-grilli-tarjoilu toimi jälleen perinteisen mallikkaasti. Tarjottavat tekivät hyvin kauppansa. Tapahtuma oli kaikin puolin onnistunut ja osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä. Kiitokset esitettiin tapahtuman puuhenkilöille ja kaikille osallistujille, joita oli 70 henkilöä.

Harrastusmessut Kapinatorilla ja Mäntsälän Seurojentalolla

Mäntsälän seniorit olivat näyttävästi esillä uuden telttakatoksemme kanssa 20.8.2022 Kapinatorilla ja Seurojentalolla järjestetyillä Mäntsälän harrastusmessuilla. Messuilla oli mukana 40 paikallista yhdistystä. Osastollamme oli eri aikoina paikalla yhteensä noin 10 esittelijää. Telttakatos oli tukeva ja pysyi aurinkoisessa mutta tuulisessa säässä vakaasti paikallaan. Teltallamme oli paljon mukavia tapaamisia ja keskusteluja. Aktiivinen ja laaja toimintamme herätti kovasti mielenkiintoa. Teltalla vierailleista liittyi yksi uusi jäsen jo messuilla. Useita potentiaalisia jäsenehdokkaista kävi päivän aikana teltallamme, joten toivottavasti jäsenmäärämme kasvaa entisestään tulevina aikoina.

Ulkoilutapahtuma ikäihmisille syyskuussa

Järjestimme yhteistyössä kunnan liikuntatoimen kanssa 21.9.2022 pidetyn Ikäihmisten ulkoilutapahtuman. Mäntsälän seniorit vastasivat sauvakävely-osuuden hoidosta ja toteuttivat päivän aikana kaksi pelitapahtumaa; petankki ja sovellettu pölkypeli. Osallistujia oli 75 henkilöä.

Kävelykilometrikisa 2022

Kävelykilometrikisa on Tahko Pihkala – seuran ja Suomen Ladun organisoima leikkimielinen kilpailu, jossa osallistujat kirjaavat kävelemiään kilometrejä ja kartuttavat omaa ja oman joukkueensa kilometrisaldoa. Kisa järjestettiin vuonna 2022 viidettä kertaa 1.5.-30.9.2022.

Kisan eri sarjoissa oli yli 900 joukkuetta ja noin 5500 osallistujaa.

Kisan ideana on rohkaista myös meitä senioreita säännölliseen liikuntaan jokaisen oman kunnon, terveydentilan ja iän mahdollisesti mukanaan tuomien rajoitteiden puitteissa. Avainsana on aina liikunnan säännöllisyys, ei kilometrimäärä.

Mäntsälän seniorien 34 henkilön vahvuinen joukkue sijoittui komeasti kolmanneksi Kävelykilometrikisan Suursarjassa. Joukkueen kapteenina ja järjestelyistä vastaavana toimi Mauri Isokääntä. Joukkueemme jäsenten keskimääräinen kävelty kilometrimäärä oli 700,8 km ja joukkueen kävelemä kokonais-kilometrimäärä 23.000 km.

IKÄIHMISTEN NEUVOSTO

Ikäihmisten neuvosto toimii Mäntsälän ja Pornaisten kuntien alueella eläkeläisjärjestöjen ja kuntien yhteistyöelimenä. Neuvosto valvoo ikääntyneen väestön etuja sekä kehittää yhteistyössä eri toimialojen kanssa jo olemassa olevia sekä uusia palveluja ja tukitoimia. Neuvosto tuo kunnalliseen päätöksentekoon ikäihmisten näkökulman.

Ikäihmisten neuvostossa on 9 varsinaista jäsentä ja näiden henkilökohtaiset varajäsenet. Heistä 4 on Mäntsälän ja 2 Pornaisten eläkeläisjärjestöjen ehdottamia. Mäntsälän kunnan luottamushenkilöedustajia on 2 ja Pornaisten kunnan 1.

Mäntsälän senioreiden ehdottamana varsinaisena jäsenenä toimii Mircku Koskenkanto ja hänen henkilökohtaisena varajäsenenä Mauri Isokääntä.

Mäntsälän kunnan luottamushenkilöedustajana/ jäsenenä toimii jäsenemme Matti Virpiaro. Neuvosto kokoontui vuonna 2022 8 kertaa. Käsiteltyjä asioita oli 57.

KOULUTUKSET

Uudenman senioripiirin ja Senioriliiton kuluneen vuoden aikana järjestämiin koulutuksiin osallistumisesta mainitaan tiedossa olevat, allamainitut koulutukset. Koulutuksia järjestettiin etupäässä Teams-koulutuksena ja joitakin myös live-koulutuksena. Koulutuksiin osallistuttiin runsaslukuisesti.

Piirin ja Liiton kokouksiin osallistumisia ei mainita tässä kohdassa.

Piirin järjestämä

Perehdyttämisspäivä senioriyhdistysten hallituksen jäsenille ja toimihenkilöilöille
Hannu Heikkilä, Hemmo Siljander, Carita Pohjolan-Pirhonen, Leila Heikkilä, Ritva Friman

Virkistyspäivä yhdistysten aktiivitoimijoille Solvallon Urheiluopistolla
Leila Sorkio, Carita Pohjolan-Pirhonen

Piirin järjestämä

Yhdistysten puheenjohtaja- tapaaminen, Yhdistysten aluetapaaminen (Viisasten kerho)
Nurmijärvellä ja Mäntsälässä (2 eri kertaa), Suunnittelupäivä yhdistyksille,
Hannu Heikkilä

Liiton järjestämä

Paikallisyhdistysten puheenjohtajien Teams-päivä, Edunvalvonta Eurooppasalissa
Edunvalvonnan koulutusta; miten maksimoidaan lausuntojen, kannanottojen ja mielipide-
kirjoitusten näkyvyys ja hyöty
Hannu Heikkilä

Liiton järjestämä Kaikki Teams-koulutuksena

Viestinnän aamukahvit 5 kertaa Jäsenrekisterivastaavien koulutus 1 kerta
Tiedottajakoulutus 3 kertaa
Mauri Isokääntä

Tapahtumavastaavien kiltakoulutukset 4 kertaa Teams-koulutuksena
Helsingin kaupunginteatterin info Tapahtumavastaavien koulutusristeily
Leila Heikkilä

TIEDOTTAMINEN

Tiedottamisen oikea-aikaisuus, viestin kertaaminen, eri kanavien rinnakkaiskäyttö, koko jäsenistön tasapuolinen tavoittaminen ja erityisesti informaation oikeellisuus on aina kaiken tiedottamisen tavoitteena. Kuvamateriaalin käyttäminen tiedottamisessa on tärkeää ja tekee siitä mielenkiintoisemman. Digikanavien lähinnä kotisivujen ja facebookin kautta tapahtuvalla tiedottamisella saamme ulkopuolisen lukijakunnan kiinnostumaan toiminnastamme ja ehkä liittymään jäseneksemme.

Tiedottaminen tulevista tapahtumista ja kerhojen tulevasta toiminnasta on kuluvana vuonna hoidettu kotisivujen, sähköpostitse kuukausittain lähetettävien kuukausitiedotteiden, facebook-sivujemme, Mäntsälän Uutisten seurapalstan sekä muutaman kerran vuodessa jäsenistöllemme lähetettyjen kirjeiden avulla. Vuoden 2022 alussa jouduimme supistamaan kustannussyistä Mäntsälän Uutisten seurapalstan kautta tapahtuvaa tiedottamista, sillä lehti on alkanut laskuttamaan ennen ilmaisista tiedotteista.

Vuoden 2022 alkupuolen toimintaesiteessä oli yhdistyksen perus- ja yhteystietoja, esite toimitettiin jäsenistölle tammikuun tapahtumatiedotteen mukana. Koronapandemian edelleen jatkuessa emme pystyneet suunnittelemaan toimintaamme kovin pitkäksi ajaksi eteenpäin, emmekä näin laatimaan koko vuodeksi painettua toimintaesitettä. Korvasimme sen toimintakalenteri- monisteella, jota oli helppo muuttaa vuoden mittaan ja jakaa uusittuna jäsenistölle.

Kuukausitapaamisissa jaettiin myös ajankohtaista tietoa tapahtumista. Henkilökohtaisilla yhteyksillä toimintaamme käytännössä pyörittäviltä henkilöiltä on saanut myös tietoa yhdistyksestämme ja sen toiminnasta.

Mauri Isokääntä kirjoitti lehtiartikkelin Seniorien ja kunnan liikuntapalveluiden yhteistyössä Kirsikkapuistossa järjestämästä liikuntatapahtumasta. Artikkelin julkaistiin Mäntsälän Uutisissa ja Patinassa. Tapahtumassa käynnistyi myös kävelykilometrikisa 2022 Senioriemme osalta.

Facebook-sivujemme tykkääjiä oli 402 kpl ja Youtubessa esitettyjen videoiden lukumäärä oli 2 kpl.

Kotisivuilla ja facebookissa julkaistiin edelleen jäsentemme tervehdyskirjoituksia. Vuonna 2022 niitä julkaistiin kahdelta Seniorilta sekä heidän puolisoiltaan.

Puheenjohtajamme Hannu Heikkilä lähetti jäsenistölle vuonna 2022 seuraavat tervehdykset: Juhannustervehdys, Itsenäisyyspäivätervehdys.

Joulukuussa jäsenistölle lähettämässään Joulutervehdyksessä hän kirjoitti mm seuraavaa; Kiitos kuluneesta vuodesta ! Tähän vuoteen on mahtunut paljon toimintaa. Kuukausitapaamiset ovat toteutuneet. Retkiä ja tapahtumia toteutui lähes normaaliolojen verran. Kerhomme ovat onnistuneet toiminnassaan upeasti ja saaneet paljon osanottajia liikkeelle. Samalla puheenjohtaja Hannu toivotti kaikille Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta.

YHDISTYKSEN TALOUS JA TILINPÄÄTÖS

Näistä on laadittu erilliset selvitykset.