

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2024

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry perustettiin vuonna 2003 ja vuosi 2024 oli seuran toiminnan 21. täysi toimintavuosi.

1. TOIMINTAPERIAATTEET JA ARVOT

Seuran toimintaperiaatteena on järjestää aikuisille kuntoliikuntaan kannustavaa toimintaa ja tarjota kaikille sopiva lajivalikoima, johon on helppo tulla mukaan. Liikunnan ilo ja terveysvaikutukset ovat seuran kantavia ajatuksia. Kohderyhmäksi on valittu aikuiset ja ne ikäryhmät, joita asuu eniten seuran toiminta-alueella Katajanokalla ja sen läheisillä kaupunginosilla. Tilastojen mukaan seuran jäsenkunnan ikäprofiili vastaa hyvin lähialueiden asukkaiden ikäprofiilia.

Urheiluseura Katajanokan Kunto ry. on yleishyödyllinen yhdistys, joka ei toimi liiketoimintaperiaatteella vaan järjestää jäsenilleen hyvin ohjattua monipuolista liikuntaa erinomaisella hinta- ja laatusuhteella perinteisessä yhdistystoimintahengessä. Seuran hallinnon hoitaminen, hallitustyöskentely, kurssien järjestäminen, verkkosivujen ja sähköpostin hoitaminen sekä tilintarkastus ja monet muut toiminnan pyörittämisessä välttämättömät tehtävät hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

Toimintaa ohjaaviksi arvoiksi on hyväksytty yhteisöllisyys, läheisyys, laatu, mukaantulon helppous ja iloinen meininki.

Yhteisöllisyys edistää ja tukee yhteenkuuluvuutta paitsi seuran jäsenten kesken, myös Katajanokan Kunnan ja muiden alueen toimijoiden (Katajanokka seura, Katajanokan Jäänsärkiöt, seurakunta, yritykset ja yhteisöt) välillä. Yhteisöllisyys Katajanokan Kunnan toiminnassa on myös liikuntaryhmissä toimivien jaettua tukea ja iloa yhteisestä harrastuksesta.

Läheisyys tarkoittaa, että seuran toimintatilat (liikuntahalli, puistot, yms.) ovat kävelymatkan päässä suurimmalle osalle seuran jäsenistä. Läheisyys on myös sitä, että seuran toimihenkilöitä (hallitusta, ohjaajia) on helppo lähestyä ja yhteykskanavia on useita (s-posti, puhelin, FB, instagram).

Laadulla takaamme sen että liikuntalajien ohjaajat ovat kokeneita ammattilaisia ja seura pyrkii osallistumaan erilaisiin kuntoliikuntakoulutuksiin mahdollisimman laajasti.

Toimintaan mukaan tuleminen ja liikuntaharrastuksen aloittaminen Katajanokan Kunnossa ei vaadi suosituksia tai kokemusta, ainoastaan kiinnostusta kuntoiluun. Jäsenmaksuissa ja lajihinnoitteluissa etusijalla on alhainen osallistumiskynnys.

Iloinen meininki saavutetaan reippaasta liikkumisesta yhdessä, jossa suorittamisen sijaan etusijalla on iloinen ja virkeä mieli.

Seuran hallitus on vahvistanut VALO Reilun Pelin ihanteiden ja tavoitteiden noudattamisen seuran toiminnassa. Nämä periaatteet ja tavoitteet soveltuvat erityisen hyvin Katajanokan Kunnan toimintaan ja ovat olennaisin osin yhteneväisiä seuralle asetettujen tavoitteiden kanssa. Seura on myös ESLUn (Etelä Suomen Liikunta- ja Urheilu ry) jäsen.

Urheiluseura Katajanokan Kunto ry:n toiminta voidaan kiteyttää seuraavasti: "Kunnan toiminnan tavoitteena on tuottaa jäsenilleen "Kunnosta iloa".

Hinnoittelu

Seuran liittymismaksu on alusta lähtien ollut 5 €. Vuonna 2016 jäsenmaksuksi vahvistettiin 20 € vuodesta 2017 lähtien. Kunkin liikuntalajin ja tapahtuman maksut määritellään edelleen erikseen. Hinnoittelussa on periaatteena se, että maksulla saadaan katettua kulut (esim. salivuokra ja vetäjien palkkiot), minkä lisäksi seuralle tulee jäädä myös pieni summa mahdollisten yllättävien kulujen kattamiseksi. Pyrimme jäsenystävällisiin, mahdollisimman kohtuullisiin hintoihin. Seura otti syyskaudella 2024 käyttöön Paytrail-maksujärjestelmän, minkä johdosta kurssien hintoja jouduttiin korottamaan maltillisesti.

2.VARSINAINEN TOIMINTA

Jäsenmäärän kehitys

Seuran jäsenrekisterissä on ollut varsinaisia jäseniä seuraavasti:

31.12.2024 180 jäsentä
31.12.2023 185 jäsentä
31.12.2022 177 jäsentä
31.12.2021 164 jäsentä
31.12.2020 186 jäsentä
31.12.2019 187 jäsentä
31.12.2018 184 jäsentä
31.12.2017 177 jäsentä
31.12.2016 231 jäsentä
31.12.2015 217 jäsentä
31.12.2014 263 jäsentä
31.12.2013 254 jäsentä
31.12.2012 249 jäsentä

Vuoden 2024 lopussa Katajanokan Kunnan postituslistalla oli kaikkiaan 787 henkilöä.

Katajanokan Kunnan toimintaan osallistuminen painottuu tällä hetkellä yli 45-vuotiaiden ryhmiin ja naisiin. Miehiä osallistuu Katajanokan Kunnan toimintaan valitettavan vähän. Lajikokelujen ja markkinoinnin avulla pyritään toimintaan samaan mukaan myös uusia ikäryhmiä alueen ikärakenteen muuttuessa.

Seuran toiminnassa on ollut mukana pääasiassa Katajanokan, Kruununhaan ja muutaman muun kantakaupungin alueen asukkaita, mutta periaatteemme on, että jäsenyys on kaikille avoin asuinpaikasta riippumatta. Seuran kursseille osallistuminen ei edellytä seuran jäsenyyttä.

Puistojumppien järjestäminen vuonna 2024

Katajanokan Kunto on järjestänyt vuosittain puistojumppia Katajanokalla Laivastopuiston nurmikolla, lähellä mattolaituria ja jäänmurtajia. Puistojumppat ovat olleet osallistujille aina ilmaisia. Vuonna 2024 jumppia järjestettiin ainoastaan elokuussa, kaikkiaan 3 kertaa.

Liikuntapaikat, tuntien ohjaajat ja liikuntalajit

Seuran koko toiminnan ajan kaikki vakituiset sisäliikuntavuorot on järjestetty Katajanokan Liikuntahallilla. Näin oli myös vuonna 2024. Halli onkin seuramme toiminnan perusedellytys ja nykyinen paikalla oleva henkilökunta on avainasemassa eri kurssien sujuvassa järjestämisessä. Kaikkiin ryhmiin on tullut uusia harrastajia, toki osa harrastajista on myös poistunut. Pidämme tunneilla aina osallistujalistaa ja saamme siten yksityiskohtaisen kuvan aktiiviharrastajien kokonaismääristä ja osallistumisesta eri kursseille. Monien vuosien ajan Katajanokan Kunto on kiinnittänyt erityisesti huomiota liikuntakurssien vetäjien ammattitaitoon ja osaamiseen. Sen johdosta Katajanokan Kunnolla onkin kaikissa lajeissa ammattitaitoinen ja innostava vetäjä. Kaikista seuran lajeista löytyy verkkosivuiltamme hyvä kuvaus osoitteessa: www.katajanokankunto.fi.

Vuonna 2024 järjestetyt tunnit Katajanokan liikuntahallilla, liikutetut tunnit - aktiivinen osallistuminen

Seura järjesti vuonna 2024 säännöllisiä liikuntatunteja kuudessatoista eri lajissa. Kevätkaudella uutena lajina aloitti Core. Osallistujia lajeissa oli yhteensä 407. Taulukoissa 1. ja 2. on esitetty yksityiskohtaisesti vuoden 2024 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen.

Taulukot 1 ja 2 Vuoden 2024 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen

Kevät 2024

Laji	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja
Core	16	9	9	0	108
Harmony Moves	16	4	4	0	86
HIIT	15	18	2	16	176
Jooga	16	22	18	4	235
Kehonhuolto	16	5	5	0	60
Kunnon Treeni	16	18	17	1	191
Lattarijumppa	16	12	12	0	135
Pilates I (la)	16	13	11	2	145
Pilates II (la)	16	19	17	2	214
Taiji (pe)	16	12	10	2	131
Taiji (su)	16	5	5	0	53
Tans.jumppa	16	45	45	0	471
Voima ja tasapaino	15	12	11	1	117
Yin-jooga	15	15	14	1	133
Yhteensä:	221	209	180	29	2255

Syksy 2024

Laji	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Käyntikertoja
Circuit	16	22	20	2	213
Core	16	11	11	0	110
HIIT	15	15	13	2	122
Jooga	16	18	15	3	148
Kunnon Treeni	16	20	17	3	220
Lattarijumppa	16	18	18	0	167
Pilates I (la)	16	14	13	1	104
Pilates II (la)	16	19	17	2	219
Pilates (ke)	16	25	25	0	195
Taiji (pe)	15	8	5	3	91
Taiji (su)	16	11	9	2	89
Voima ja tasapaino	15	11	11	0	98
Yin-jooga	16	16	15	1	123
Tans. jumppa	16	35	35	0	203
Yhteensä:	221	243	224	19	2102

3.TAPAHTUMAT, INTENSIIVIKURSSIT JA ULKOKURSSIT

Juoksukoulu

Touko- ja kesäkuun aikana järjestettiin jäsenten toivoma juoksukoulu Lotta Kupiaisen ohjaamana. Kurssilla keskityttiin osallistujien juoksutekniikan parantamiseen sekä kestävyyskuntoon. Kurssi saavutti suuren suosion ja niinpä se järjestettiin uudestaan elo-syyskuussa.

Ulkotreeni- ja HIIT-kurssit

Toukokuussa pidettiin lihaskuntoa kehittävä ulkotreeni-kurssi Laivapuistossa Nelli Laustion ohjaamana. Tämän lisäksi Rosa Adlerin HIIT-treeneissä järjestettiin erillinen ulkokurssi touko-kesäkuun aikana.

Pikkujoulut

Pikkujoulut järjestettiin vuonna 2024 ravintola Swadissa Katajanokalla 4.12. Läsnä oli pääosa Katajanokan Kunnon hallituksesta ja avustavasta henkilökunnasta.

4. HALLINTO JA TALOUS

Seuran vuosikokous pidettiin 19.04.2024 ravintola Stadin Poseidonissa, Kruunuvuorenkatu 1:ssä. Vuosikokouksessa vahvistettiin vuoden 2023 tilinpäätös, joka osoitti tuloksen olleen 5 204,21 euroa. Tulos siirrettiin ylijäämä-/alijäämäjäännöstilille. Vuosikokouksessa myönnettiin vuonna hallitukselle ja muille vastuuvollisille vastuuvapaus. Samalla vahvistettiin vuoden 2024 toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksujen suuruudet. Päätettiin pitää liittymismaksu 5 euron suuruisena ja jäsenmaksu 20 euron suuruisena.

Hallitukseen kuuluivat toimintavuoden 2024 aikana seuraavat henkilöt:

Puheenjohtajana Sanna-Maria Lanki, Tuuli Lisitsin (varapuheenjohtaja), Nea Kanto, Sari Kiviluoma, Tanja Koffert, Petra Metsola, hallituksen varajäsenenä Annukka Karonen ja avustavina toimijoina Rauni Niemi (kirjanpitäjä), Pyry Vainio (sihteeri).

Hallitus kokoontui vuoden 2024 aikana kaikkiaan 10 kertaa. Kokoukset järjestettiin pääosin etäyhteyden välityksellä. Toiminnantarkastajana toimi Anna-Maija Ketola ja varatoiminnantarkastajana Päivi Sirola. Rahastonhoitajana on toiminut Rauni Niemi. Hallitus ei vuoden 2024 aikana pitänyt erillisiä suunnittelupalavereja, sillä hallitus sisällytti kuukausittaisiin kokouksiinsa aina elemettejä seuran hallinnon hoitamisesta, lähivuosien hallitustyöskentelystä, kurssien järjestämisestä, verkkosivujen ja sähköpostin hoitamisesta sekä tilintarkastuksen ja monien muiden toimintojen pyörittämisestä. Näiden keskustelujen perusteella on selvää, että seuran hallinto tullaan hoitamaan pääasiassa vapaaehtoisvoimin myös lähitulevaisuudessa. Kokouksissa sovittiin myös hallituksen jäsenten toimenkuvista, tietoturvasta, vuorovastaavien roolista ja uusien lajien kehittelystä.

Seuralla on pankkitili OP-Helsinki pankissa. Seura on vakuuttanut seuran toiminnassa olevat vapaaehtoiset toiminnan vastuuvakuutuksella Lähi-Tapiolassa.

Seuran yhteystiedot:

Verkkosivut:

www.katajanokankunto.fi

Sähköposti:

kunto@katajanokankunto.fi

Talous

Seuran talous on ollut edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten Covid-19-pandemia, joka on vaikuttanut Katajanokan Kunnan jäsenmäärään, mahdollisuuksiin järjestää säännöllisiä harjoitustunteja. Kaikesta tästä huolimatta olemme onnistuneet pitämään hinnankorotukset liikuntatuntien hinnoissa varsin maltillisina ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään osallistujille edelleen kohtuullisina.

Kouluttautuminen

Vuoden 2024 aikana tarjosimme seuran vapaaehtoisille toimijoille mahdollisuuden tarvittaviin koulutuksiin. Tällä pyrimme pitämään osaamisemme kaikilta osin ajan tasalla ja modernia seuratoimintaa palvelevana. Seuran hallituksen jäsenet ja muut seuran toiminnan kehittämisestä kiinnostuneilla ovat voineet osallistua ESLUn järjestämiin koulutustilaisuuksiin aihepiirien ja tarpeen mukaan.

5. KEVÄÄN- JA SYKSYN 2024 OHJELMAT

Vuoden 2024 loppupuolella valmisteltiin vuoden 2025 kevään toimintaa. Kevään vakiotunnit ja aikataulut olivat valmiina joulukuun alkupuolella ja ilmoittautuminen avattiin 17.12.2024.

Syksyn 2025 ohjelman voimme suunnitella vasta kevään 2025 aikana, kun olemme saaneet tiedot tulevan kauden (syksy 2025, kevät 2026) liikuntahallivuoroista. Tavoitteemme on, että saamme pitää kaikki harjoitteluvuoromme ja uusiakin vuoroja ottaisimme mielellämme käyttöön.