

# JÄRVENPÄÄN TERVEYSKASVATUSSEURA RY

## Hallitus

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

**Yhdistyksen teema** 'Vaali hyvinvointiasi'

**Yleistä**

Yhdistys järjestää jäsenilleen monipuolisesti tapahtumia ja retkiä, painottaen kotimaan matkailua ja lähialueen tilaisuuksia.

Monipuolinen kulttuuri- ja liikuntatarjonta on yhdistyksen toiminnan keskiössä. Suurin osa jäsenistä 65–80-vuotiaita eläkeläisiä. Kulttuuritapahtumat edistävät hyvinvointia ja viikoittaiset liikuntaryhmät tukevat fyysistä kuntoa.

**Varsinainen toiminta**

Yhdistys järjestää kuukausittain päiväkahvien yhteydessä kaikille avoimia ja ajankohtaisia luentoja sekä esitelmiä hyvinvoinnista Myllytien toimintakeskuksessa. Aiheet ovat mm. liikunta, ravitsemus, kehon huolto, digitaalinen osaaminen, ikääntyneen asumisturvallisuus, mielen hyvinvointi jne. Lisäksi tarjotaan myös kulttuuripainotteista ohjelmaa; musiikkia, pienoisnäytelmiä ja taiteilijavierailuja. 1–2 kertaa vuodessa järjestetään bingo, joka on pidettyä ja piristävää aivojumppaa osallistujille. Toimimme yhteistyössä kaupungin, koulujen ja oppilaitosten kanssa.

Yhdistyksen liikuntaryhmien – kaksi vesijumpparyhmää, tuolijooga ja keilaus- toimintaa pidetään yllä aktiivisesti. Järvenpään kaupungin avustus on mahdollistanut yhden kokoontumiskerran lisäämisen vesijumppaan ja tuolijoogaan ilman hinnanmuutosta. Tuntimäärät pysyvät samoina vuonna 2026. Liikuntaryhmiin voivat osallistua myös ei-jäsenet. Kevät- ja syyskaudella järjestetään yksi pidempi retki ja useita päiväretkiä sekä teatteri-/konserttikäyntejä. Osaan retkistä sisältyy liikuntaa (patikkaretki) osallistujien voimavarojen mukaan. Lukupiiri kokoontuu kuukausittain uuden kirjan parissa.

Liikumme kaupungin ulkopuolella bussilla, junalla tai kimpakyydillä.

**Tiedottaminen**

Hallitus tiedottaa yhdistyksen asioista kotisivuillaan, Keski-Uusimaalehdessä ja jäsenkirjeessään. Tapahtumakalenteri on saatavilla sekä verkossa että paperiversiona päiväkahveilla. Tietoa tapahtumista on myös Myllytien toimintakeskuksen TV-näytöllä ja eteisaulan ilmoitustaululla. Vuosikokouksesta tiedotetaan kaikissa edellä mainituissa kanavissa. Tavoitteena on siirtää tiedottamista yhä enemmän kotisivuille ja tapahtumiin

suositellaan ilmoittautumaan verkkolomakkeella. Yhdistys näkyy J;pää-päivässä kävelykadulla, osallistuu toimintakeskuksen joulukauden avajaisiin ja ke-kerhoon sekä muihin tapahtumiin.

### **Kehitys ja koulutus**

Uudet hallituksen jäsenet perehdytetään yhdistyksen toimintaan mentoroinnin tai koulutusten kautta. Heitä kannustetaan osallistumaan koulutuksiin yhdistyksen toiminta-alueilta. Kehittämispäivä järjestetään muutaman vuoden välein vahvistamaan hallituksen yhteistyötä ja kannustamaan toiminnan kehittämistä.

### **Talous**

Yhdistys on taloudellisesti, poliittisesti ja uskonnollisesti riippumaton. Talous perustuu jäsenmaksutuloihin, retkituottoihin ja kahvimaksuihin. Koska taloustilanne on hyvä, tuetaan retkiä ja tapahtumia esimerkiksi maksamalla bussikuljetusten osuus kustannuksista. Saamme vuodelle 2026 Järvenpään kaupungilta Hyvinvointia ja terveyttä edistävää Hyte-avustusta 600 € ja liikunta-avustusta 293 €, joilla katetaan retki- ja luennoitsijakuluja sekä liikunnan kausimaksuja. Haemme näitä avustuksia myös jatkossa.

### **Yhteistyö**

Yhdistys kuuluu Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:hyn ja tekee yhteistyötä samat arvot jakavien yhteisöjen kanssa.

### **HALLITUS**