



## **TOIMINTASUUNNITELMA 2025**

### **1. Yhdistyksen perustoiminta**

Yhdistyksen toiminta on vapaaehtoista ja sitoutumatonta kansalaistoimintaa. Tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvominen sekä sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Toimintamme on yhteisöllistä siten, että toiminnoissa ja tapahtumissa toimitaan ja ollaan yhdessä, ryhmämuotoisesti. Eläkkeelle jääminen tuo usein mukanaan yksinäisyyttä monenlaisen syyn vuoksi. Toiminnallamme onkin merkittävä vaikutus yksinäisyyden lievittäjänä ja syrjäytymisen ehkäisijänä. Ajatuksenamme on, että ketään ei jätetä yksin. Säännöllinen harrastuskerhotoiminta tarjoaa myös vertaistukea osallistujille.

Yhdistyksen järjestämät tilaisuudet suunnitellaan jäsenistön toiveiden ja tarpeiden mukaisesti mielenkiintoisiksi, virkistäviksi ja uusia ajatuksia herättäviksi. Erilaisilla kaikille avoimilla tapahtumilla pyritään motivoimaan jäseniä sekä muita alueen asukkaita mukaan toimintaan. Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa hyvinvointia.

### **2. Järjestötoiminta**

Aktiivisesti ja monipuolisesti toimiva yhdistys tarjoaa mahdollisuuden löytää kiinnostavia harrastuksia ja yhdessä viihtymisen tilaisuuksia sekä jäsenille että myös muille alueen asukkaille. Monet yhdistyksemme yhteiset matkat ja retket tarjoavat yhteistyötä ja toimintaa sekä vertaistukea eläkkeelle siirtyville sekä eläkeiässä ja eri elämäntilanteissa oleville.

Kevät- ja syyskokoukset pidetään sääntöjen mukaisesti. Hallitus kokoontuu 6–8 kertaa vuoden aikana. Piirin kevät- ja syyskokouksiin osallistutaan sääntöjen edellyttämällä tavalla samoin kuin piirin aluetoimintaan ja toimikuntiin.

Toiminnan pääasiallinen toimintapaikka on Oulunsalon Nuorisoseuran talo.

### **3. Tiistaitapaamiset**

Säännölliset ohjelmalliset Tiistaitapaamiset joka toinen tiistai muodostavat toiminnan perusrungon. Tapaamisten aiheina on kiinnostavia ja virkistäviä teemoja jäsenistön omista toiveista ja ajankohtaisista asioista. Ohjelmassa on vuosittain myös terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja. Vieraaksi kutsutaan ulkopuolisia asiantuntijoita, ja yhdistyksen jäsenten monipuolista osaamista pyritään myös hyödyntämään sisällöissä.

Tavoitteeksi on asetettu, että Tiistaitapaamiset ovat niin sanottuja matalan kynnyksen tapahtumia, jonne on helppo tulla.

#### 4. Yhdistyksen harrasteryhmätoiminta

Harrastus- ja pienryhmät tarjoavat mielenkiintoista tekemistä ja mukavaa yhdessä oloa. Yhdistyksen järjestämiin harrasteryhmiin aktivoidaan lisää harrastajia ja uusia ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan. Tavoitteena on, että harrastekerhot järjestävät yhteisiä tilaisuuksia, joissa tutustutaan toisten ryhmien toimintaan.

Harrastekerhoista jatkavat edelleen Ukkoparlamentti, Taidepiiri ja EloFolkJam maanantaisin sekä Muisti- ja pelikerho parittoman viikon maanantaisin, Laulukerho parillisen viikon tiistaisin, Käsityö- ja askartelukerho, Soittokerho sekä Tuppikerho keskiviikkoisin ja Kunto-saliryhmä sekä Boccia-kerho torstaisin. Puistojumppa ja Mөлky ovat ohjelmassa kesällä.

#### 5. Digitaidot

Toimintamme sisältää digihyvinvoinnin edistämistä digitaitojen kehittämisen muodossa. Digitaidot helpottavat elämää ja lisäävät seniorien digiosallisuutta yhteiskunnassa. Digiaiheillä tietoiskuilla lisätään jäsenten digitaalista osaamista ja ymmärrystä, ja näin autetaan heitä pysymään mukana yhteiskunnan palveluissa, yhteydenpidossa toisten kanssa sekä yleensä saamaan ja löytämään tietoa. Tulevaisuudessa myös ikäihmisten hoidossa ja palveluissa hyödynnetään yhä enenevässä määrin digitalisaatiota.

Yhdistyksen henkilökohtainen digiopastus päätetään toistaiseksi. Pidämme digiaiheisiä tietoiskuja yhdistyksen tapaamisissa. Digiaiheisten tietoiskujen pitoa jatketaan seurakunnan Kyläkamarissa ja diakonian lounaalla. Yhteistyö Oulunsalon Eläkeläiset ry:n kanssa jatkuu erikseen sovittavalla tavalla. Yhteistyötä tehdään myös Caritaksen DigiJelpparit-toiminnan kanssa ohjaamalla toimintaan henkilöt, jotka toivovat tai tarvitsevat ohjausta kotikäynnin muodossa.

#### 6. Juhla- ja kulttuuritoiminta

Eri juhlien ohjelmia suunnittelevat ja toteuttavat ohjelmatoimikunta, yhdistyksen soitto- ja laulukerhot sekä muut ohjelmansuorittajat. Soittokerhon bändi EVP osallistuu sekä yhdistyksen että muiden tahojen järjestämiin tapahtumiin. Ohjelmatoiminnassa huomioidaan äitien- ja isänpäivät sekä muut kalenterivuoden juhlapäivät. Toukosiunaus järjestetään yhteistyössä seurakunnan kanssa.

Yhdistys osallistuu lokakuisen Vanhustenviikon tilaisuuden järjestelyihin. Yhdistys järjestää perinteisen jouluruokailun ja ohjelmallisen puurojuhlan.

#### 7. Matkat ja retket

Yhdistys järjestää retkiä erilaisiin kohteisiin ja tapahtumiin. Matkojen monipuolinen tarjonta on tärkeä jäsenyyttä ja osallisuutta vahvistava osa-alue. Matkailutoimikunta ideoi ja suunnittelee 3–7 eripituista matkaa teattereihin, musiikkiesityksiin, taidenäyttelyihin tai muihin kohteisiin. Matkoilla tutustutaan taidetapahtumien lisäksi kohdealueen nähtävyyksiin, historiaan ja nykypäivään. Mikäli on mahdollista, tavataan myös paikallisia eläkeliittolaisia. Pohjois-Pohjanmaan alueella tapahtuvien retkien kustannuksista osan maksavat osallistujat ja osan yhdistys (lähinnä matkakulut).

Eläkeliiton yhdistysten keskinäisiä vierailuja ja vastavierailuja pyritään edistämään tärkeänä yhteistyön muotona.

## 8. Vapaaehtoistoiminta

Yhdistyksessämme tehdään paljon vapaaehtoistyötä. Apuset-ryhmän toiminta mahdollistaa Oulunsalon palvelutalo Salonkartanon asukkaiden ulkoilun kerran viikossa perjantaisin sekä heidän pääsemisensä lähistön tapahtumiin. Lisäksi palvelutalon asukkaille järjestetään virkistyshetkiä kahvin, rupattelun ja yhteislaulun merkeissä sekä kirkkoretkiä jumalanpalvelukseen.

Lisäksi yhdistyksen jäsenet käyvät avustamassa erilaisissa tilaisuuksissa. Jäsenet vierailevat myös kodeissa seurana ja apuna asioinneissa.

Vapaaehtoiset tekevät työtään omien voimavarojensa rajoissa ja erilaisista taustoistaan johdun eri asioita painottaen. Kehittämistyölle tämä asettaa haasteita samalla, kun se tuo mukanaan kehittämiseen monipuolisuutta.

Yhdistys pitää vapaaehtoisista luetteloa, jonka mukaan Eläkeliitto vakuuttaa vapaaehtoiset tapaturma- ja vastuuvakuutuksella. Vapaaehtoistyön kirjauslomakkeen täyttämiseen kannustetaan ja tarvittaessa opastetaan.

## 9. Ylisukupolvisuus

Ylisukupolvisen toiminnan tarkoituksena on yhdessä toimien rikastuttaa lasten ja ikääntyneiden ihmisten elämää. Parhaimmillaan sukupolvien kohtaaminen lisää kaikkien osapuolien onnellisuutta: lapset saavat ikäihmisiltä kiireetöntä aikaa, elämyksiä ja turvallisuutta samalla kun seniorit saavat mielekästä tekemistä ja sisältöä arkeen.

Ylisukupolviseen toimintaan osallistutaan yhteistyössä, mikäli sopivia tapahtumia järjestetään Oulunsalossa.

## 10. Liikunta ja terveys

Liikkumismahdollisuuksien edistämiseen yhdistyksessä toimii Liike on lääke -ryhmä, jonka tehtävänä on kehittää uusia terveyttä edistäviä liikuntamuotoja jäsenten toiveiden ja kiinnostuksen mukaan. Tästä esimerkkeinä ovat ohjattu kuntosaliliikunta sekä ulkona/luonnossa tapahtuvat kesäliikuntamuodot, joilla edistetään myös luonnon hyvinvointivaikutuksia. Uuden toiminnan toteuttamisen edellytyksenä on tietysti ohjaajan löytyminen.

Kesällä puistojumppa on muodostunut jo perinteeksi. Yhdistyksen talviliikuntamuotoja ovat boccia, EloFolkJam ja kuntosali. Tiistaitapaamisissa pyritään järjestämään myös taukojumppaa.

Kannustetaan osallistumista piirin järjestämiin kilpailuihin, kuten boccia-, golf-, hiihto-, mölkky- ja suunnistuskilpailuihin. Järjestetään terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja.

## 11. Tiedotus

Jäsentiedote jaetaan kaksi kertaa vuodessa kirjallisessa ja sähköisessä muodossa. Ajankohtaiseen tiedottamiseen käytetään sähköpostia, yhdistyksen kotisivua ja Facebookia, tekstiviestejä sekä WhatsAppia. Tapahtumista ilmoitetaan Forum24-lehden ToimintaForum-palstalla sekä Rantalakeus-lehden seuratoimintapalstalla säännöllisesti. Yhdistyksen kerhoista, Tiistaitapaamisista ja muista tapahtumista ilmoitetaan myös Lähellä.fi-

palvelussa ja Oulun kaupungin tapahtumakalenterissa. EL-Sanomien tilataan Oulunsalon kirjaston lukusaliin. Yhdistyksen tapahtumista jaetaan tietoa säännöllisesti Tiistaitapaamisessa.

Tiedotus sisältää yhdistyksen ajankohtaisten asioiden ja tapahtumien tiedottamisen lisäksi tiedon jakamista yleisistä asioista ja tapahtumista kotisivulla ja Facebookissa.

Ulkoista tiedottamista ei-jäsenille tehdään kotisivujen, Facebookin, seuratoimintailmoitusten, Lähellä.fi-palvelun ja Oulun kaupungin tapahtumakalenterin avulla. Yhdistyksen käyntikortti ja esittelykortti ovat helppo tapa yhdistyksestä kertomiseen. Sitä jaetaan esimerkiksi yleisötilaisuuksissa, joihin yhdistys osallistuu.

Yhdistykselle on laadittu Viestintäsuunnitelma, jossa määritellään: mitä tiedotetaan, tiedottamisen tavoite, keitä halutaan tavoittaa, milloin tiedotetaan, kuka tiedottaa ja miten tiedotetaan eli viestintäkanavat.

## **12. Vaikuttaminen**

Eläkeliitto panostaa yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Edunvalvonnassa yhdistyksen vaikuttaminen keskittyy ensisijaisesti oulunsalolaisten hyvinvointiin sekä yhdessä Eläkeliiton muiden oululaisten yhdistysten kanssa kaikkien oululaisten hyvinvointiin.

Oulun vanhusneuvostossa on yhdistyksemme jäsen varsinaisena jäsenenä kuluvalle valtuustokaudella. Hänen kauttaan voimme vaikuttaa vanhuspalveluita koskeviin päätöksiin ja saamme tietoa neuvoston toiminnasta. Osallistumalla Oulunsalon suuralueen yhteistyöryhmän kokouksiin voimme tehdä aloitteita ja olemme mukana kehittämässä muun muassa alueemme hyvinvointipalveluja.

## **13. Yhteistyö**

Yhteistyötä Oulun kaupungin, sen liikuntatoimen, Oulu-opiston ja Oulunsalon seurakunnan kanssa jatketaan. Yhteistyötä Eläkeliiton oululaisten yhdistysten kanssa tiivistetään. Yhteistyötä Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piirin sekä toisten eläkeläisjärjestöjen kanssa tehostetaan järjestämällä esimerkiksi yhteisiä liikunta- ja ulkoilutapahtumia. Myös muita (yhteistyö)hankkeita toteutetaan niiden rahoitusten varmistuttua.

Yhdistyksen jäsenet toimivat aktiivisesti seurakunnan diakonian vapaaehtoisina ja Oulunsalon SPR Terveyspointissa.

## **14. Talous**

Varainhankinnalla mahdollistetaan yhdistyksen toiminta ja tuetaan jäsenistön mahdollisuuksia osallistua erilaisiin tilaisuuksiin. Varainhankinnalla ei tavoitella voittoa. Yhdistyksen varainhankinnan peruspilareita ovat avustukset ja omaehtoinen varainhankinta sekä vähäisessä määrin jäsenmaksut. Oulun kaupungilta haetaan hyvinvoinnin edistämisen avustusta säännöllisen toiminnan tukemiseen. Alueellista toimintarahaa haetaan muun muassa ulkoilupäivän ja Vanhustenviikon tapahtuman toteuttamiseen. Kaupungin liikuntapalveluilta haetaan avustusta kesällä järjestettävään puistojumppaan.

Maaseudun sivistysliiton (MSL) rahoitusta hyödynnetään kurssimaisen toiminnan järjestämisessä. Lisäksi yksittäisiltä tahoilta anotaan kohdennettuja avustuksia.

Omatoiminen varainhankinta sisältää eri tapahtumissa makkaran, kahvin, leivonnaisten, arpojen ja käsityökerhon tuotteiden myyntiä. Oulunsalon kevät- ja syysmarkkinat sekä Entisajan joulumarkkinat ovat varainhankinnassa merkittäviä tapahtumia. Vuositervehdyslehti sekä Eläkeliiton tuotemyynti ovat myös osa tulonhankintaa.

Nuorisoseuran vuonna 2025 kohoava vuosivuokra muodostaa merkittävän kuluerän yhdistyksen taloudessa. Vuokraan ei ole ollut mahdollista saada avustusta.

## 15. Jäsenhankinta

Jäsenhankinnan tavoitteeksi asetetaan 300. Jäsenhankinnassa käytetään hyväksi kaikkia mahdollisia tiedotusväyliä henkilökohtaisen yhteydenpidon lisäksi. Yhdistys on aktiivisesti verkostoitunut ja saanut uusia verkostokumppaneita Oulunsalosta. Näin toimintaan on tullut uusia tuulia ja samalla yhdistyksen toimintaa on tehty tunnetuksi toiminta-alueellamme.

Jäsenhankintaa hankaloittaa kuitenkin yhdistyksen jäsenten ikärakenteesta johtuva poistuma ja eläkkeelle siirtyvien potentiaalisten uusien jäsenten monipuoliset vaihtoehdot valita tulevien eläkevuosien harrastusmahdollisuuksia.

Marraskuussa järjestetään *Uusien jäsenten kahvitilaisuus* vuoden aikana jäseneksi liittyneille.

## 16. Yhteenveto

Aktiivisesti toimivat seitsemän kerhoa, kolme liikuntamuotoa ja Apuset-ryhmä jatkavat toimintaansa. Samoin kesällä jatketaan puistojumppaa, mikäli sen rahoitus ja ohjaaja järjestyvät. Kesällä pelataan myös Mөлkyä. Jäsenistön toiveita uusista toimintamuodoista toteutetaan mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi ohjaajan löytäminen. Tiistaitapaamiset jatkuvat toimintakautena kahden viikon välein.

Vuoden 2025 painopistealueita ovat jäsenhankinta ja Seitsemäs aalto -hankkeessa todetut kehittämiskohteet.