

1(7)

**JÄRVENPÄÄN  
TERVEYSKASVATUSSEURA RY  
2957398-8**



**TOIMINTAKERTOMUS  
VUODELTA 2020**

**TOIMINTAA IHMISTEN ILOKSI  
JO VUODESTA 1972**

## **TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2020**

### **YLEISTÄ**

Yhdistyksen toiminta jatkui vuoden 2020 aiemmin vakiintuneen mallin ja syyskokouksen hyväksymän tapahtumakalenterin suuntaviivojen mukaisesti. Aloimme toteuttaa suunnitelmia innostuneesti, päiväkahveja ja teatteri- sekä konserttiretkiä. Maaliskuun puolella välissä COVID-19 virus, joka oli alkanut levitä ja sairastuttaa ihmisiä ympäri maailmaa, toi Suomeen tiukkoja rajoituksia. Jouduimme siirtämään ja perumaan suunniteltuja tapahtumia. Tämä tuotti hallitukselle todella paljon ylimääräistä työtä.

Maaliskuulle sovittu yhdistyksen kevätkokous jouduttiin perumaan, se saatiin kuitenkin toteutettua kesäkuussa poikkeusjärjestelyin Seppälän talossa.

Kevään ja kesän aikana pystyimme toteuttamaan joitakin tapahtumia ja retkiä, joista tarkemmin tuonnempana.

Syyskausi aloitettiin lupaavasti laantuneen koronapandemian keskellä, liikuntaryhmät aloittivat, päiväkahveja järjestettiin, mutta taas rajoitukset tiukkenivat ja toimintatilat suljettiin, toiminnat joutuivat tauolle vuoden loppuun asti.

Marraskuussa toteutui yhdistyksen syyskokous, jossa tehtiin henkilövalinnat seuraavalle vuodelle. Hallitus toi jäsenistölle päivitetyn sääntöehdotuksen. Ehdotusta ei kuitenkaan ehditty käsitellä kokonaan, joten hallitus päätti jatkaa ehdotuksen käsittelyä seuraavaan vuoteen ja pyytää jäsenistöltä siihen kommentteja kevään 2021 aikana.

Vuoden 2020 teemaksi olimme valinneet ”IHMISEN JA YMPÄRISTÖN HYVINVOINNIN”. Teeman mukaisesti haluamme vaalia terveyttä, vireyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, lähiympäristöä ja luontoa unohtamatta. Laajennamme toimintojemme ja tapahtumien kirjoa elämän kaikille alueille. Suosimme paikallista osaamista ja kulttuuria, panostamme kotimaisiin tapahtumiin ja retkiin.

Terveyskasvatusseuran tavoitteena on terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä ja ylläpitävä toiminta. Toiminnallaan yhdistys edistää jäsentensä ja toiminta alueensa väestön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla ja tilikauden tulos on ylijäämäinen.

Yhdistyksen jäsenmäärä on hieman pienentynyt, uusia jäseniä on liittynyt, tosin myös yhdistyksestä eronneitakin oli. Syynä eroon on usein henkilökohtaiset syyt tai paikkakunnalta pois muutto.

Yhdistyksen tapahtumiin osallistui vuoden 2020 aikana yhteensä 843, jäseniä 769 ja ei jäseniä 74.

### HALLITUKSEN JÄSENET, TEHTÄVÄJAKO JA TOIMINTA

Ulla-Maija Heinonen	puheenjohtaja
Anja Matikainen	varapuheenjohtaja
Irma Kinnula	sihteeri, päiväkahvittelaisuudet
Paula Ruusunen	taloudenhoitaja
Hilkka Leinonen	retki- ja tapahtumavastaava
Maj-Lis Lehtinen	liikunta-, retki- ja tuetut lomat vastaava
Tuula Hälli	yhteyshenkilö yhdistysverkostossa, retkivastaava (varalla)
Raijaliisa Lattunen	jäsensihteeri
Sirkka-Liisa Nevala	päiväkahvittelaisuudet (luopui tehtävästään 23.9.2020 korona rajoitusten vuoksi)
Hilkka Vähöja	kotisivuvastaava, hallituksen ulkopuolella
Maila Rissanen/Omaris Ky	kirjanpito, hallituksen ulkopuolella

### HALLITUKSEN KOKOUKSET

Hallitus kokoontui 16 kertaa vuoden 2020 aikana. Hallituksen kokouksissa ideointiin ja päätettiin tulevista tapahtumista, arvioitiin menneitä tapahtumia sekä käsiteltiin yhdistyksen talous- ja muita käytännön asioita. Hallitus valmisteli kevätkokoukselle toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen vuodelta 2020 sekä syyskokoukselle toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2021. Korona aiheutti paljon ylimääräisiä toimia, kun tapahtumia jouduttiin siirtämään ja perumaan useampaan kertaan lisäksi osallistumismaksuja palautettiin monista tapahtumista ja matkoista. Hallituksen jäsenten sitoutuminen tehtäviinsä ja osallistuminen kokouksiin jatkui edelleen kiitettävänä; ennalta ilmoitettuja poissaoloja oli yhteensä 15. Vastuuhenkilöiden tehtävänä oli valmistella ja tuoda hallituksen hyväksyttäväksi varsinaiseen toimintaan kuuluvat oman alansa tapahtumat ja tilaisuudet sekä toisaalta myös vastata niiden käytännön toteutuksesta ja taloudesta.

Keväällä otimme käsittelyyn sääntöjen päivittämisen. Tämä työ on yhdistyksessä ollut suunnitteilla jo kauan muuttuneiden lakien ja direktiivien vuoksi. Hallitus muodosti ns. sääntötyöryhmän, joka teki alustavan selvitystyön sääntöjen päivittämisestä ja syksyllä ehdotusta käsiteltiin hallituksen kokouksissa. Lisäksi ehdotus tarkastutettiin ulkopuolisella asiantuntijalla. Sääntöjen päivitys esiteltiin sitten jäsenistölle arvioitavaksi syyskokouksessa.

### KOTISIVUT JA JÄSENREKISTERI

Kotisivut ovat osoittaneet toimivuutensa. Kotisivujen päivityksestä ovat vastanneet hallituksessa Hilkka Leinonen, Maj-Lis Lehtinen, Irma Kinnula ja hallituksen ulkopuolella Hilkka Vähöja.

Vuonna 2020 jäsenrekisterin hyöty ja tulokset ovat konkreettisesti nähtävissä mm. jäsenmaksujen seurannassa, joka on sujunut mallikkaasti ja jäseneksi liittyminen

/eroaminen käy nopeammin ja säästytään turhalta arkistoinnilta.

## YHTEISTYÖ

Yhdistys jatkaa yhteistyötä muiden paikallisten yhdistysten kanssa ja yhteistyömuotoja kehitetään mahdollisuuksien mukaan. Yhdistys on Keski-Uusimaan yhdistysverkoston jäsen.

## SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET

**Yhdistyksen kevätkokous**, joka jouduttiin perumaan maaliskuulta koronan vuoksi, pidettiin ke 17.6.2020 Seppälän talossa, luentoa ei rajoitusten vuoksi pidetty. Kokouksessa hyväksyttiin toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2019. Ylijäämää oli kertynyt 5466,83 €. Kokoukseen osallistujia oli 20.

**Yhdistyksen syyskokous** pidettiin to 19.11.2020 Myllytien toimintakeskuksessa. Kokouksessa hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021. Vuoden 2021 teemaksi valittiin "Onnellinen ikääntyminen". Puheenjohtajaksi valittiin Ulla-Maija Heinonen. Hallituksessa jatkavat Anja Matikainen, Hilikka Leinonen, Raijaliisa Lattunen, Tuula Hälli ja Irma Kinnula. Uusina valittiin Tuula Timperi ja Leena Aarrejärvi. Toiminnantarkastajiksi vuodelle 2021 valittiin Maija Hotti ja Maj-Lis Lehtinen sekä varalle Arja Asp ja Vesa Asp. Kokoukseen osallistujia oli 18. Syyskokoukselle esiteltiin päivitetty sääntöehdotus.

## OSALLISTUMINEN JA EDUSTUS

Yhdistys on Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston jäsenyhdistys. Yhteyshenkilönä Yhdistysverkostoon toimi Tuula Hälli.

- Tuula Hälli osallistui Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston järjestämään Järjestöpäivään 1.12.2020
- Irma Kinnula osallistui Nettitiimi Oy:n etäkoulutukseen: Kotisivujen pikauudistus kahdessa tunnissa, "Ajansäästäjä"
- Raijaliisa Lattunen osallistui Yhdistysavaimen järjestämään "Jäsenrekisteriturvaan ja jäsentiedotteet haltuun" koulutukseen
- Hilikka Vähöja osallistui "Saavutettavuuden parantaminen Yhdistysavain sivustolla" sekä etäkoulutukseen "Loikka" siirtyminen Yhdistysavain Classic-versiosta uuteen Yhdistysavain-versioon.

## JÄSENISTÖ

### Jäsenmaksut

Jäsenmaksun suuruus oli 20 euroa jäseneltä ja 50 euroa kannatusjäseniltä, joita ei kuitenkaan ollut.

Kunniajäseniä oli edelleen kaksi, Matti Auranen ja Anneli Ranki.

Yhdistysverkoston jäsenmaksu yhdistyksen osalta oli 50 euroa / vuosi.

Jäsenmäärä vuoden 2020 lopussa oli 339.

Eronneita oli 56 ja liittyneitä 36.

## TALOUS

Hallitus jatkoi tarkkaa taloudenpitoa ja kaikkien tapahtumien kustannuksista ja tuotoista tehtiin tarkat ennakkolaskelmat. Tilikauden ylijäämä v. 2020 oli 5450,14 €.

Yhdistyksen taloudellinen tilanne mahdollistaa jatkossa myös uusien haasteiden kohtaamisen ja yhdistyksen toiminnan edelleen kehittämisen ja sisällön monipuolistamisen. Kaikki kertyneet varat yhdistys käyttää jäsenistönsä hyväksi maksamalla mm. tilaisuuksien, esitelmöitsijöiden ja vieraiden kustannuksia, sekä järjestämällä kahvitarjoilua 2021 päiväkahvitilaisuuksissa sekä kevät- ja syyskokousten osanottajille sekä järjestämällä retkiä ja tapahtumia.

Taloudenhoidosta ja raportoinnista on vastannut kuluneella toimintakaudella taloudenhoitaja Paula Ruusunen. Kirjanpidon on hoitanut Maila Rissanen Omaris Ky:ltä. Oman panoksensa taloudenpidon seurantaan ovat antaneet retki- ja tapahtumavastaavat Maj-Lis Lehtinen ja Hilikka Leinonen sekä jäsensihteeri Raijaliisa Lattunen.

## VARSINAINEN TOIMINTA

### Päiväkahvitilaisuudet

Päiväkahvitilaisuuksiin kokoonnuimme kuukauden toisena tiistaina klo 14.00 ja ne ovat saaneet jäseniltä erityisen hyvän vastaanoton. Tilaisuuksia oli vuoden aikana viisi. Niillä oli omat teemansa ja ulkopuolinen vierailija tai luennoitsija.

Päiväkahvitilaisuuksissa oli osallistujia yhteensä 209 henkilöä. Tilaisuudet olivat kaikille avoimia, mukavia yhdessäolon hetkiä. Vuoden 2019 alusta aloimme pitää vapaaehtoista kahvikassaa, jolla katoimme osan kahvitus kustannuksista. Kaikki päiväkahvitilaisuudet pidettiin Järvenpään Myllytien toimintakeskuksessa.

Päiväkahvitilaisuudet v. 2020 pidettiin seuraavasti;

- 14.1. "Suun terveyden hoito". luennoitsijana suuhygienisti Virpi Soikkeli. Yhteensä 66, jäseniä 64 ja ei jäseniä 2.
- 11.2. "Pankkiasiat turvallisesti diginä" digiasiantuntija Harri Laine OP:sta. Yhteensä 64, jäseniä 52 ja ei jäseniä 12.
- 10.3. yhteislaulujen merkeissä Aleks Lindforsin säestäessä pianolla. Yhteensä 39, jäseniä 34 ja ei jäseniä 5.
- 6.10. "Ikääntyvien uudet ravintosuositukset" ravitsemusterapeutti Johanna Rapo. Yhdessä Järvenpään Marttojen kanssa. Yht. 22, jäseniä 13, ei jäseniä 9.
- 10.11. "Mitä kaikkea Kirjasto tarjoaa" Järvenpään kirjaston esitys etänä. Paikalla oli yhteensä 18 jäsentä.

## Kulttuuritarjonta ja retket

Vuosi 2020 oli varsin tapahtumarikas, joka tarjosi monenlaista kulttuuriohjelmaa. Tehtiin onnistuneita retkiä kotimaassa. Teatteria ja konsertteja oli tarjolla aihepiiriä vaihdellen. Osallistujia oli järjestetyissä tapahtumissa kiittävästi. Palaute on ollut positiivista, josta tiedämme olevamme oikeilla linjoilla, jäsenten toiveita kuunnellen. Koronan vuoksi jouduimme siirtämään tai perumaan useita tapahtumia.

## Lukupiiri

Ryhmän koko on ollut 11 osallistujaa. Lukupiiri kokoontui vuoden 2020 aikana neljä kertaa Sahan koululla. Koronaviruksen takia lukupiiri ei kokoontunut maaliskuu-, huhti-, touko-, marras- eikä joulukuussa. Lukupiiriä ei ole kesä-, heinä- eikä elokuussa. Lukupiiriläiset valitsevat luettavat kirjat puoleksi vuodeksi etukäteen. Jokainen vuorollaan alustaa kaikkien lukeman kuukauden kirjan yhteisesti keskusteltavaksi. Lukupiirin vastaava yhteyshenkilö oli Tuula Timperi.

## Teatterit ja konsertit

- Tikkurilan teatterin silkkisali "Rakkauskirjeitä" 11.3., 41 jäsentä ja 1 ei jäsen.

## Retket

- Tuettu loma Lomakeskus Huhmarissa 5.2-10.2. Retkeläisiä oli 44.
- Kaksi retkeä Turkuun, Naantaliin ja Seilin saarelle, sisältäen pienen rengastieretken ja opastukset eri kohteissa.
  - Retki I 01.07. - 02.07. osallistujia 43, jäseniä 39, ei jäseniä 4.
  - Retki II 13.07. - 14.07. osallistujia 42, joista jäseniä 19, ei jäseniä 23.
- Itä-Suomen/ Lapin matka 23.8.-29.8. Osallistujia 37, jäseniä 26, ei jäseniä 9 + 2 autonkuljettajaa.

## Liikuntaryhmät

- vesijumpparyhmä I ma klo 10.15–11.00 Järvenpään uimahallilla, ohjaajana Riikka Porvali ja syyskaudella Irina Murtomäki. Ryhmä kokoontui kevään ja syksyn aikana 13 kertaa. Osallistujia 35.
- vesijumpparyhmä II pe klo 10.00–10.45 Järvenpään uimahallilla, ohjaajana Riikka Porvali ja syyskaudella Irina Murtomäki. Ryhmä kokoontui kevään ja syksyn aikana 12 kertaa. Osallistujia 51.
- tuolijooga ma klo 17.00–18.00 Myllytien toimintakeskuksessa, ohjaajana toimi Satu Tuominen. Ryhmä kokoontui kevään ja syksyn aikana 15 kertaa. Osallistujia yhteensä 342.

**TOTEUTUNEET, SIIRRETYT JA PERUTUT TAPAHTUMAT**

TAPAHTUMA	TOTEUTUNUT	SIIRRETTY	PERUTTU
Päiväkahvitilaisuus 14.1. Suun terveyden hoito	kyllä		
Huhmarin retki /Tuetut lomat 10.–15.2.	kyllä		
Päiväkahvitilaisuus 11.2. Pankkiasiat diginä	kyllä		
Päiväkahvitilaisuus 10.3. Yhteislaulua säesti Aleks	kyllä		
Tikkurilan teatteri 11.3. "Rakkaukirjeitä"	kyllä		
Heinolan kesäteatteri (24.6.) 22.6.-21 "Riemurahat "		kyllä	
Kevätkokouksen luento "Järvenpää tänään ja tulevaisuudessa hyvinvoinnin näkökulmasta"			kyllä
Seilin saaren retki I, 1.–2.7.	kyllä		
Seilin saaren retki II, 13.–14.7.	kyllä		
Kevätretki Suomen Luontokeskus Haltiaan 12.8.			kyllä
Itä-Suomi-Lappi retki 23.8.–29.8.	kyllä		
Päiväkahvit 8.9. Tuettujen lomien ohjeistusta ja uusi retki-kohde Lehmiraanta, Salossa, Minna Nikander			kyllä
Päiväkahvit 8.9. Kotona asumista tukevat palvelut			kyllä
P-kahvit Marttojen kanssa 6.10. Ravitsemus suositus	kyllä		
"Onnelliset"-konsertti (4.10.) 14.3.-21, Jpää-talo		kyllä	
Viimsin kylpylä (15.–19.3.) 18–22.10.			kyllä
Päiväkahvit 10.11. Järvenpään Kirjasto	kyllä		
"Eikä yksikään pelastunut" Tampereen teatteri 27.11.		kyllä	
Joulupuurojuhla 8.12. Paatela/Keuda			kyllä
"Victoria ja hänen Husaarinsa" (5.4.) 30.5.-21		kyllä	
"Hamina Tattoo" (8.8.), (8.1.-21), 7.8.-21		kyllä	

**TIEDOTUS**

Yhdistyksen toimintaa esiteltiin eri tilaisuuksissa ja retkien yhteydessä. Yhdistyksen tilaisuuksista ilmoitettiin paikallislehdissä ja tapahtumista kerrottiin kotisivuillamme. Jäsenkirjeet kulkivat keskitetysti jäsenihteeri Raijaliisa Lattusen kautta. Jäsenihteeri lähetti uusille jäsenille "tietopakettin" yhdistyksen toiminnasta ja tavoitteista joko sähköpostitse tai paperiversiona.

**NÄKYVYYS**

Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto on tarjonnut omat nettisivunsa yhdistyksen käyttöön. Terveyskasvatusseuran toiminnat osoitteesta: [www.yhdistysverkosto.net](http://www.yhdistysverkosto.net). Tietoa yhdistyksestä löytyy myös Järvenpään kaupungin järjestösivuilta.

**KIITOKSET**

Lämpimät kiitokset kaikille yhteistyökumppaneillemme.

Järvenpäässä, 17 päivänä maaliskuuta 2021

Hallitus