

Liite 4. Toimintasuunnitelma 2020

Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2020

1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2019 aikana. Toiminta pysyy monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnyksellä matalana kaikentasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossa. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena.

2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

Liikuntatunnit kevätkaudella 2020

Kevätkaudella 2020 jatkuivat sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa. Vallitsevan epidemiatilanteen takia Katajanokan liikuntahalli suljettiin 17.3.2020 ja Kunnan viimeiset kevätkauden jumppat pidettiin 13.3. Kaikissa lajeissa on ammattitaitoinen vetäjä ja ryhmän koordinaattori on valittuna seurassa toimivien joukosta. Kevät-kauden ohjelma oli seuraava (Taulukko 1).

Liikuntatunnit syyskaudella

Syyskaudella 2020 on suunnitelmassa jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa.


Lisäksi pyritään järjestämään taas erilaisia intensiivikursseja esim. pilates ja taiji ja muitakin lajikoikeiluja kysynnän ja kiinnostuksen mukaan.

3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Katajanokan liikuntahalli suljettiin 17.3.2020 vallitsevan epidemiatilanteen takia. Halli on kiinni ainakin kesän loppuun ja toiminta jatkuu hallin ulkopuolella.

Puistojumppaa (avoin ja ilmainen) järjestetään kesäkuussa ja elokuussa.

Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2020 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla

		
Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry:		
KEVÄTKAUSI 2020 Sisäliikuntavuorot:		
Katajanokan Liikuntahalli 02.01. - 29.04.2020		
1	TANSSILLINEN JUMPPA	Rentoa tanssijumppaa mukavan musiikin tahdissa
		Tiistaisin 7.1. – 28.4.2020 klo 18 – 19 (17 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
2	KUNNON JUMPPA	Hauskaa, helppoa ja hyödyllistä perusjumppaa, sopii kaikille!
		Tiistaisin 7.1. – 28.04.2020 klo 19 – 20 (17 krt) Vetäjänä Lia Strandberg, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
3	JOOGA	Kaikille tasoille sopivaa joogaa
		Tiistaisin 7.1. – 28.4.2020 klo 20 – 21 (17 krt) Vetäjänä Lotta Kupiainen, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
4	NIVELJUMPPA	Aikuisten nivelet kuntoon
		Keskiviikkoisin 8.1. – 29.4.2020 klo 17 - 18 (17 krt) Vetäjänä Nelli Laustio, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
5	SALIBANDY	Aikuisten harrastajaryhmä Katajanokan Kunnan jäsenille (kutsuperiaatteella rakennettu ryhmä)
		Keskiviikkoisin 8.1. – 29.4.2020 klo 20 - 21 (17 krt) Hinta 65 €
6	EVERGREEN	Liikuntaa ikivihreiden sävelten tahtiin - kaikille sopiva hyvän olon liikuntatunti
		Torstaisin 9.1. – 23.4.2020 klo 15 – 16 (16 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
7	CORE JA KEHONHUOLTO	Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua ja kehonhuoltoa
		Torstaisin 2.1. – 23.4.2020 klo 20 - 21 (16 krt) (Ei 9.4.) Vetäjänä Mia Hautakangas, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
8	TAIJI – Yang tyyli	
		Perjantaisin 10.01. – 24.4.2020 klo 10 – 12 (15 krt) (Ei 10.4) Vetäjänä Anu Pykkänen
		1) Alkeiskurssi (klo 10-11) Vasta-alkajille ja niille, joilla on sarja kesken. Hinta 65 €, (ei-jäsen 80 €)
		2) Jatkoryhmät/Aseet (klo 11-12) Taijia jo osaaville, Hinta 65 €, (ei-jäsen 80 €)
9	JOOGA	Kaikille tasoille sopivaa joogaa
		Perjantaisin 03.01 – 24.4.2020 klo 15 – 16 (16 krt) (Ei 10.4) Vetäjänä Lotta Kupiainen, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)
10	PILATES	Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa
		Lauantaisin 04.01. – 25.4.2020 (16 krt) (Ei 11.4) Vetäjinä Jonna Eiskonen & Elina Häyrinen. Hinta 100 €, (ei-jäsen 115 €)
		I-kurssi klo 9.00-10.30;
		II-kurssi klo 10.30-12.00;
11	CIRCUIT – Lihaskuntaa, yleiskunnon vahvistusta aikuisille	
		Sunnuntaisin 12.01. - 26.04.2020 klo 18-19 (15 krt) (Ei 12.4.) Vetäjänä Nelli Laustio, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €).
12	TAIJI – Yang tyyli	
		Sunnuntaisin 12.01. – 26.4.2020 klo 19 – 21 (15 krt) (Ei 12.4) Hinta 65 €, (ei-jäsen 80 €)
		Omatoimista harjoittelua Taijia jo osaaville
		Ilmoittautuminen osallistujarekisterimme kautta
		Muutokset mahdollisia

4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous pidetään syyskuussa. Kokouksen tarkempi ajankohta ja käytännön järjestelyistä ilmoitetaan myöhemmin. Vuosikokouksen asialistalla on sääntömääräiset asiat.

5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2020 aikana.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokouspaikkana tulee toimimaan Kauppiaankadulla sijaitseva Katajanokan seurakuntakoti. Vallitsevan epidemiatilanteen johdosta kevätkauden kokoontumiset on järjestetty maaliskuusta alkaen etänä Skype-sovelluksen välityksellä.

Vuoden 2020 teemana on edellisten vuosien tapaan toiminnan kehittäminen ja liikkujien aktivointi. Seuran vapaaehtoistoimijat ja hallituksen jäsenet osallistuvat ESLU:n seuran toiminnan kehittämistä tukeville kurseille ja muihin ulkopuolisten ammattitahojen järjestämiin koulutuksiin.

Seuran nettisivujen ajan tasalla pitämiseen ja sisällön tarvittavaan uusimiseen kiinnitetään huomiota edelleen vuoden 2020 aikana. Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla.

Uusien vapaaehtoisten rekrytointi hallitustehtäviin tulee olemaan olennaisen tärkeä prioriteetti koko 2020 aikana, jotta vuosikokouksessa 2021 hallitukseen saataisiin mahdollisimman monta nuorempaakin uutta toimijaa.

6. Talous

Seuran talous on edelleen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten syksyllä 2016 voimaan astunut liikuntahallien maksuttoman käytön poistaminen. Tämä on merkinnyt seuralle lisäkustannusta vuodesta 2016 eteenpäin. Lisäkustannus on vaikuttanut suoraan liikuntatuntien hintoihin. Korotukset liikuntatuntien hinnoissa ovat kuitenkin toistaiseksi olleet varsin maltillisia ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään edelleen kohtuullisina. Odotamme, että liikuntatuntien kustannukset eivät tule vuoden 2020 aikana ainakaan salivuokrien takia nousemaan, joten lisäkustannukset eivät tule olemaan harrastajillemme ylivoimaisia.

7. Hankinnat

Liikuntahallille hankitaan ja uusitaan jo hankittuja jumppavälineitä ja huopia tarpeen mukaan. Seuran logolla varustettuja hyvälaatuisia pipoja ja t-paitoja hankitaan myyntiin seuran jäsenille lähes omakustannushintaan.