

## **TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2020**

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry perustettiin vuonna 2003 ja vuosi 2020 oli seuran toiminnan 17. 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.

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

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

**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. Tuntien hinta vuonna 2020 per kerta oli keskimäärin noin 5,38 €/tunti ja tämä vastaa tavoitettamme huippulaatuisesta hinta/laatusuhteesta.

## 2.VARSINAINEN TOIMINTA

### Jäsenmäärän kehitys

Seuran jäsenrekisterissä on ollut varsinaisia jäseniä seuraavasti:

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.

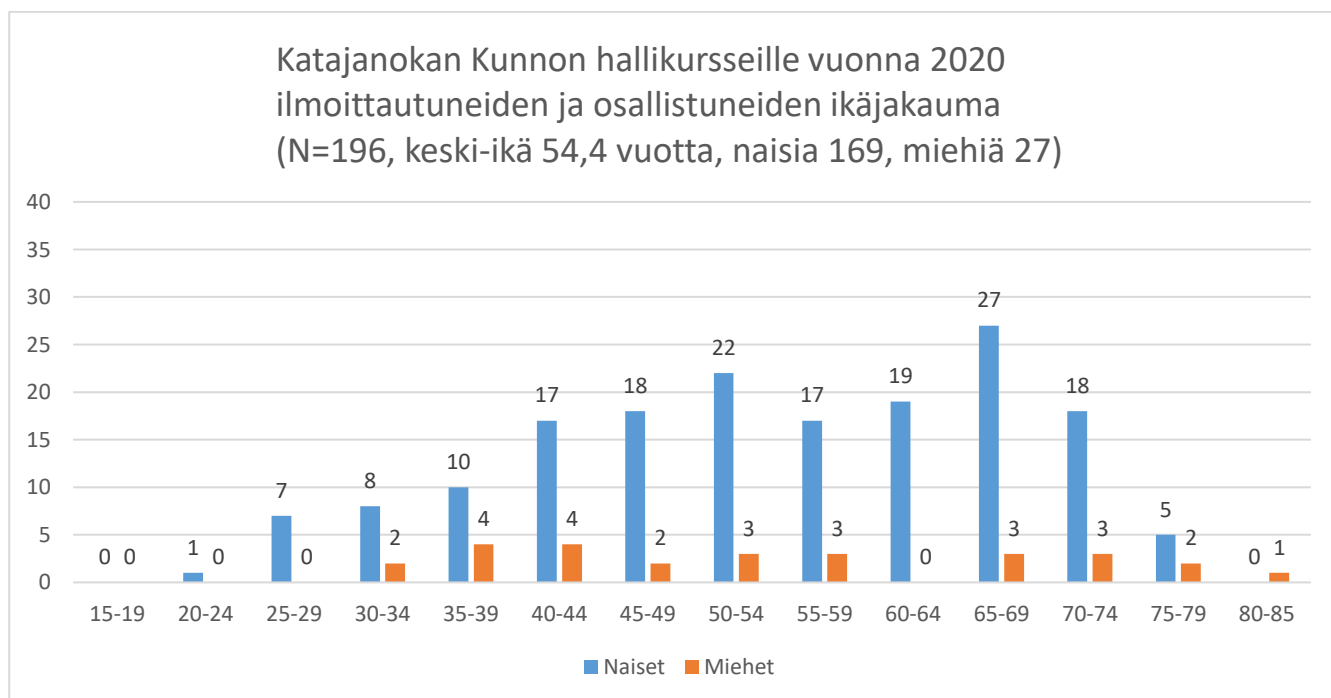
31.12.2013 254 jäsentä

31.12.2012 249 jäsentä

31.12.2011 247 jäsentä

Vuoden 2020 lopussa Katajanokan Kunnan postituslistalla oli kaikkiaan 607 henkilöä.

Katajanokan Kunnan hallikursseille vuonna 2020 ilmoittautuneiden Katajanokan Kunnan jäsenien määrä ja ikäjakauma on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Katajanokan kunnan hallikursseille vuonna 2020 ilmoittautuneiden määrä ja ikäjakauma.

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

Vuonna 2020 Katajanokan Kunnan järjestämiin kursseihin, toteutuneisiin tuntimääriin ja osallistujamääriin vaikutti oleellisesti Covid-19 pandemia. Keväällä 2020 Katajanokan liikuntahalli suljettiin 14. maaliskuuta ja syksyn 2020 aikana halli suljettiin 30. marraskuuta, jolloin vuoden 2020 aikana jäi järjestämättä keväällä 92 harjoitustuntia ja syksyllä 54 harjoitustuntia. Lisäksi syksyn 2020 osallistujamääriä rajoitti Covid-19 takia tehdyt ryhmien osallistumisrajoitukset vähentäen osallistujamääriä noin 35 hengellä.

Katajanokan hallin sulkeuduttua keväällä 2020 Katajanokan Kunto suunnitteli järjestävänsä loppukaudeksi muutamia kurssejaan pidettäväksi ulkotiloissa tai mahdollisesti ohjattuna nettisovelluksen avulla. Kumpikaan näistä ei valitettavasti toteutunut kevätkauden aikana.

Sen sijaan Katajanokalla toimiva Taiji-ryhmä jatkoi harjoitteluaan hallin sulkeuduttua Katajanokan Kunnan taiji-opettaja Anu Pylkkäsen johdolla 30.3. - 17.6. välisenä aikana (ma-ke-pe) yhteensä 32 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin 7 henkeä (kaikki naisia, aikuisia ja senioreita). Lisäksi sunnuntaisin järjestettiin Zoom-linkillä qigong-tunti 5.4.-14.6 välisenä aikana yhteensä 10 kertaa. Osallistujia oli yleensä 4 henkeä, 1 mies ja 3 naista (kaikki aikuisia). Edellä mainitut tunnit olivat ilmaisia ja kaikille avoimia.

Vuonna 2020 seuran eri liikuntakursseille otti osaa kevätkaudella 346 henkeä ja syyskaudella 295 henkeä (taulukko 1). Monet seuran jäsenet osallistuivat useampaan säännölliseen liikuntalajiin ja olivat lisäksi mukana muissa yksittäisissä tapahtumissa.

#### ***Liikutetut tunnit - aktiivinen osallistuminen***

Seura järjesti säännöllisiä liikuntatunteja yhdessätoista eri lajissa ja yhteensä liikutettuja tunteja oli vuonna 2020 3155 tuntia ja vuonna 2019 puolestaan 4893. Taulukossa 1. on esitetty yksityiskohtaisesti vuoden 2020 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen sekä vertailu vuoteen 2019.

Seura palkitsi tämän vuoden vuosikokouksessaan vuonna 2019 tunneille eniten osallistuneen Laura Sillanpään *”Vuoden 2019 Kunnan Ihminen”* – kunniakirjalla ja ilmaisella kurssilla. Laura osallistui vuonna 2019 evergreeniin, niveljumppaan, Taijin alkeisiin ja tanssilliseen jumppaan yhteensä kaikkiaan 101 tunnin edestä. Hieno suoritus.

#### ***Liikuntapaikat, tuntien ohjaajat ja liikuntalajit***

Seuran koko toiminnan ajan kaikki vakituiset sisäliikuntavuorot on järjestetty Katajanokan Liikuntahallilla. Näin oli myös vuonna 2020. Halli onkin seuramme toiminnan perusedellytys. Kaikkiin ryhmiin on tullut uusia harrastajia. Pidimme tunneilla osallistujalistaa ja saimme siten yksityiskohtaisen kuvan aktiiviharrastajien kokonaismäärästä 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 sekä tiedot ohjaajista osoitteessa: [www.katajanokankunto.fi](http://www.katajanokankunto.fi).

#### ***Seuran pipot***

Seuran myi omalla logolla varustettuja pipoja edulliseen omakustannushintaan.

**TAULUKKO 1. KATAJANOKAN KUNTO - VUODEN 2020 TOIMINTA LAJEITTAIN**

Vuonna 2020 järjestetyt kurssit, osallistujamäärä, naisia ja miehiä, liikutetut tunnit vuonna 2020 sekä vertailu vuoteen 2019.

Tiedot perustuvat lajikohtaisiin tuntilistamerkintöihin

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry																		
Vuoden 2020 toiminta lajeittain ja vertailu vuoteen 2019																		
	Kevätkausi 2020 - 02.01-15.03.2020						Syyskausi 2020 - 01.09-29.11.2020						Koko vuosi 2020 ja 2019					
Laji	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Liikutettuja tunteja 2020	Liikutettuja tunteja 2019	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Liikutettuja tunteja 2020	Liikutettuja tunteja 2019	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Liikutettuja tunteja 2020	Liikutettuja tunteja 2019
NIA	0	0	0	0	0	0	9	13	13	0	65	350	9	13	13	0	65	0
Tans.jumppa	10	35	35	0	259	324	13	29	29	0	245	350	23	64	64	0	504	674
Jooga, ti	10	20	15	5	162	271	13	20	15	5	127	240	23	40	30	10	289	511
Jooga, pe	11	7	5	2	64	127	13	14	12	2	79	87	24	21	17	4	143	214
Kunnon jumppa	9	32	28	4	169	356	13	21	19	2	174	351	22	53	47	6	343	707
Salibandy, ke	10	11	3	8	75	160	0	0	0	0	0	160	10	11	3	8	75	320
Evergreen	9	12	10	2	89	152	13	7	6	1	47	173	22	19	16	3	136	325
Core ja kehonh.	10	20	18	2	127	249	12	14	12	2	110	191	22	34	30	4	237	440
Taiji, jatkor. su	9	3	3	0	27	40	13	8	8	0	53	37	22	11	11	0	80	77
Taiji, alkeis pe	10	10	8	2	75	104	13	9	8	1	74	131	23	19	16	3	149	235
Taiji, aseet pe	10	4	4	0	30	14	5	2	2	0	9	37	15	6	6	0	39	51
Pilates I ja II	20	24	21	3	143	331	26	34	29	5	260	261	46	58	50	8	403	592
Pilates intens 2pv	0	0	0	0	0	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34
Circuit	9	20	17	3	150	208	11	17	17	0	125	178	20	37	34	3	275	386
Puustojumppa	3	135	135	0	135	85	3	96	96	0	96	64	6	231	231	0	231	149
Niveljumppa	10	13	13	0	102	33	12	11	11	0	84	145	22	24	24	0	186	178
<b>Yhteensä:</b>	<b>140</b>	<b>346</b>	<b>315</b>	<b>31</b>	<b>1607</b>	<b>2488</b>	<b>169</b>	<b>295</b>	<b>277</b>	<b>18</b>	<b>1548</b>	<b>2755</b>	<b>309</b>	<b>641</b>	<b>592</b>	<b>49</b>	<b>3155</b>	<b>4893</b>

### **3.TAPAHTUMAT, INTENSIIVIKURSSIT JA ULKOKURSSIT**

#### ***Puistojumpat***

Kesäkuussa ja elokuussa järjestettiin Katajanokalla puistojumpaa kaikkiaan kuusi kertaa. Osallistujia oli kaikkiaan 231 naista. Miehiä ei puistojumpiin osallistunut.

#### ***Pilates intensiivikurssi***

Keväällä pidettäväksi suunniteltu Pilates-intensiivikurssi peruutettiin Covid-19 takia.

#### ***Taiji'n erityiskurssi***

Taijia esittelevät erityiskurssit pidettiin 24. ja 25. elokuuta, joihin osallistui kaikkiaan 12 taijista kiinnostunutta senioria.

#### ***Pikkujoulut***

Pikkujoulut jätettiin vuonna 2020 järjestämättä Covid-19 takia.

### **4. HALLINTO JA TALOUS**

Seuran vuosikokous pidettiin 24.09.2020 Katajanokan Seurakuntakodissa, Kauppiaankatu 8-10 B:ssä. Tänä vuonna kokoukseen osallistui melkoisen monta Katajanokan Kunnan jäsentä, sillä Katajanokan kunnolle valittiin uusi hallitus. Seuran hallituksessa toimivat vuonna 2020 aina syyskuun 24. päivään saakka seuraavat henkilöt:

Anu Pylkkänen, puheenjohtaja, Eero Aro, varapuheenjohtaja, Meeri Kaakinen, jäsen, Annukka Karonen, jäsen, Pyry Vainio, sihteeri (kevään 2019 aikana ja sen jälkeen) ja hallituksen varajäsenenä on toiminut Riitta Virtanen-Kakriainen.

Vuosikokouksessa 24.9.2020 Katajanokan Kunnolle valittiin uusi hallitus, joka aloitti toimintansa vuosikokouksesta lähtien. Hallitukseen kuuluvat seuraavat henkilöt:

Sanna-Maria Lanki (puheenjohtaja), Tuuli Lisitsin (varapuheenjohtaja), Nea Kanto, Sari Kiviluoma, Natalia Salo, hallituksen varajäsenet Eero Aro, Annukka Karonen, Ritta Virtanen-Kakriainen ja avustavina toimijoina Rauni Niemi (kirjanpitäjä), Pyry Vainio (sihteeri) ja Anu Pylkkänen (senior advisor).

Hallitus kokoontui vuoden 2020 aikana kaikkiaan 12 kertaa. Toiminnantarkastajana on toiminut Anna-Maija Ketola ja varatoiminnantarkastajana Päivi Sirola. Rahastonhoitajana on toiminut Rauni Niemi.

Hallitus ei vuoden 2020 aikana pitänyt erillisiä suunnittelupalavereja. Hallitus sisällytti kuukausittaisiin kokouksiinsa aina elementtejä seuran hallinnon hoitamisesta, lähivuosien hallitustyöskentelystä, kurssien järjestämisestä, verkkosivujen ja sähköpostin hoitamisesta sekä tilintarkastuksen ja monien muiden toimintojen pyörittämisestä. Näiden keskustelujen perusteella on todettavissa, että seuran hallinto tullaan hoitamaan pääasiassa vapaaehtoisvoimin myös lähitulevaisuudessa. Seurassa vuonna 2019 aloittanut sihteeri (Pyry Vainio) voi toivottavasti jatkaa

myös tulevien vuosien aikana. Kokouksissa sovittiin myös vuosikellon päivityksestä, 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](http://www.katajanokankunto.fi)  
Sähköposti: [kunto@katajanokankunto.fi](mailto:kunto@katajanokankunto.fi)

### ***Talous***

Seuran talous oli vuonna 2020 edelleen vakaalla pohjalla. Seuran talouteen vuonna 2020 vaikutti eniten Covid-19 ja sen aikaansaattamat muutokset kurssien järjestämisessä ja palkkioiden maksussa. Hallitus päätti maksaa ohjaajillemme kevään 2020 kaikista peruuntuneista tunneista 50 % korvauksen. Syksyn 2020 osalta peruuntuneista tunneista korvauksena ohjaajillemme suoritettiin yhden tunnin täysimääräinen hinta per laji tai viikkotunti. Kursseille osallistuneille ei toisaalta suoritettu korvauksia tai kurssimaksujen palautuksia Forcé Majouren perusteella.

Covid-19 myötä tapahtunut osallistujamäärän väheneminen aikaansaatoi hieman taloudellista epävarmuutta erityisesti syksyn osalta ja tämän myötä sekä keväällä tehdyn ohjaajien korvauspäätöksen perusteella vuoden tilinpäätös osoittaa tappiollista tulosta vuodelta 2020 (noin 3000 €).

### ***Kouluttautuminen***

Vuoden 2020 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 kehittämistä kiinnostuneilla ovat voineet osallistua ESLUn järjestämiin koulutustilaisuuksiin aihepiirien ja tarpeen mukaan.

## **5. KEVÄÄN- JA SYKSYN 2021 OHJELMAT**

Vuoden 2020 loppupuolella valmisteltiin vuoden 2021 kevään toimintaa. Kevään vakiotunnit ja aikataulut olivat valmiina joulukuun loppupuolella. Covid-19 edelleen jatkuessa ilmoittautumista kevään kursseille ei kuitenkaan avattu joulukuun puolella välissä, vaan ilmoittautumisen avaaminen siirtynee tammikuun loppupuolelle 2021. Toiveissa on, että kevään ohjelmat voidaan aloittaa helmikuun alusta lukien.

Syksyn 2021 ohjelman voimme suunnitella vasta kevään 2021 aikana, kun olemme saaneet tiedot tulevan kauden (syksy 2021 kevät 2022 ) liikuntahallivuoroista, jotka haetaan huhtikuun 15. päivään 2021 mennessä. Tavoitteemme on, että saamme pitää kaikki harjoitteluvuoromme ja uusiakin vuoroja ottaisimme mielellämme käyttöön jo syksyllä 2021.