

Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2023

1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2022 aikana. Suunnitelmassamme toiminta pysyy mahdollisimman monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnyksensä matalana kaiken tasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossakin. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena (noin 6,40 €/ohjattu tunti).

2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

Liikuntatunnit kevätkaudella 2023

Kevätkaudella 2023 sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa alkavat tammikuun 9. päivänä. Kaikissa lajeissamme on ammattitaitoinen vetäjä. Kevätkauden ohjelma on seuraava (Taulukko 1). Uutena lajina kevätkaudella alkoi lattarijumppa.

Liikuntatunnit syyskaudella 2023

Syyskaudella 2023 on suunnitelmassa lähtökohtaisesti jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella, ja mahdollisuuksien mukaan lisätä laji- ja vuorotarjontaa. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa. Syksyille olisi tavoitteena saada 1-2 vuoroa lisää, joilla voitaisiin mahdollisesti pitää suosituimmista tunneistamme toinen viikkotunti, tai lisätä uusi laji valikoimaamme. Mahdollisesti myös joistain aiemmista viikkotunneista luovutaan, mikäli niiden kävijämäärät jäävät keväällä vähäisiksi.

Lisäksi pyritään järjestämään erilaisia tapahtumia. Muitakin lajikokeiluja on harkinnassa kysynnän ja kiinnostuksen mukaan.

3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Huhtikuun loppupuolelta lähtien kesän loppupuolelle saakka Katajanokan liikuntahalli on tavallisesti suljettuna. Tämän johdosta suunnitelmassamme on järjestää avoimia ja ilmaisia Puistojumppia Katajanokan Laivapuistikon nurmella touko-kesäkuussa ja elokuussa yhteensä 9 kertaa.

Hallin ulkopuolisista harjoituksista jatkuvat samoin muun muassa taiji-harjoitukset viikoittain Katajanokan Laivapuistikon nurmikolla.

Vuonna 2023 tulee kuluneeksi 20 vuotta Katajanokan Kunnan perustamisesta, eli vuosi on seuralle juhluvuosi. Syyskauden alussa tullaan järjestämään erillinen juhlatilaisuus Katajanokan liikuntahallilla, jonka toiminta on alkanut samaan aikaan seuran kanssa.

Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2023 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla.

Aloittaminen 10. tammikuuta 2023



**Kevätkauden 2023 Sisäliikuntavuorot:
Katajanokan Liikuntahalli**

- 1 **TANSSILLINEN JUMPPA** – Rentoa tanssijumppaa mukavan musiikin tahdissa. (Liikuntahalli). Tiistaisin 10.01 – 25.04.2023 klo 18 – 19 (16 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).
- 2 **KUNNON JUMPPA** - Tehokas koko kropan haastava tunti, helppo askellus. Sopii kaikille - sisältää liikevariaatioita eri tasoille liikkujille. (Liikuntahalli) Tiistaisin 10.01 – 25.04.2023 klo 19 – 20 (16 krt) Vetäjänä Lia Strandberg, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 3 **JOOGA** - Kaikille tasoille sopivaa joogaa (Liikuntasali) Tiistaisin 10.01 – 25.04.2023 klo 20 – 21 (16 krt) Vetäjänä Lotta Kupiainen, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 4 **HIIT** – Monipuolista sykettä nostavaa liikuntaa, sopii kaikille! (Liikuntasali) Keskiviikkoisin 11.01. – 26.04.2023 klo 17 - 18 (16 krt) Vetäjänä Roosa Adler, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 5 **LATTARIJUMPPA** – Tanssia lattarirytmien tahtiin helppojen askelkuvioiden kanssa, ja lopuksi rauhoittuminen ja kehon venyttely notkeaksi. (Liikuntahalli) Keskiviikkoisin 11.01. – 26.04.2023 klo 20 - 21 (16 krt), Vetäjänä Nelli Laustio, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 6 **HARMONY MOVES** – Hyvän olon kehonhuolto ja rentoutus musiikin tahdissa - kaikille sopiva hyvän olon liikuntatunti. (Liikuntasali) Torstaisin 12.01 – 27.04.2023 klo 15 – 16 (16 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 7 **KEHONHUOLTO** – Toiminnallista kehonhuoltoharjoittelua, sopii kaikille! (Liikuntasali) Torstaisin 12.01 – 27.04.2023 klo 20 - 21 (16 krt) Vetäjänä Miia Hautakangas, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 8 **TAIJI** – Yang tyyli Perjantaisin 13.01 – 28.04.2023 klo 10 – 12 (15 krt) (ei 7.4.), (Liikuntasali) Vetäjänä Anu Pyökkänen
- 1) Alkeiskurssi, (klo 10-11) vasta-alkajille ja niille, joilla on sarja kesken. Hinta 85 €, (ei-jäsen 100 €)
- 2) Jatkoryhmä (klo 11-12) Taijia jo osaaville, Hinta 85 €, (ei-jäsen 100 €)
- 9 **VOIMA JA TASAPAINO** – Tasapainoliikunta ja voimantuottoon keskittyvä kaikille sopiva tunti (Liikuntasali) Perjantaisin 13.01 – 28.04.2023 klo 16 – 17 (15 krt) (ei 7.4.) Vetäjänä Roosa Adler, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)

10 PILATES - Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa (Liikuntasali) Lauantaisin 14.01 – 29.04.2023 (15 krt) (ei 8.4.) Vetäjinä Johanna Ahlroos & Satu Rekola. Hinta 120 €, (ei-jäsen 135 €), I-kurssi klo 9.00-10.30; II-kurssi klo 10.30-12.00;

11 CIRCUIT – Lihaskuntoa, yleiskunnon vahvistusta aikuisille (Liikuntasali) Sunnuntaisin 15.01 – 23.04.2023 klo 18 – 19 (14 krt) (ei 9.4.) Vetäjänä Nelli Laustio, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).

12 TAIJI – Yang tyyli (Liikuntasali) Sunnuntaisin 15.01 – 23.04.2023 klo 19 – 20.30 (14 krt) (ei 9.4.) Hinta 85 €, (ei-jäsen 100 €), Alkeiskurssi sekä jatkoryhmä Taijia jo osaaville, vetäjänä Anu Pylkkänen

4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous 2023 pidetään sääntöjen mukaan kevään aikana viimeistään toukokuussa. Vuosikokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat. Tänä vuonna hallitukseen valitaan tarvittaessa ja/tai ehdotettaessa uusia jäseniä.

5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2023 aikana.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokoukset järjestetään pääsääntöisesti videoyhteyden välityksellä.

Vuoden 2023 erityisteemana on edellisten vuosien tapaan toiminnan kehittämisen ja liikkujien aktivointi. Seuran vapaaehtoistoimijat ja hallituksen jäsenet osallistuvat tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan 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 2023 aikana. Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla.

6. Talous

Seuran talous on ollut edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten Covid-19-pandemia, joka on vaikuttanut Katajanokan Kunnan jäsenmäärään, mahdollisuuksiin järjestää säännöllisiä harjoitustunteja Katajanokan Liikuntahallilla ja ymmärrettävästi tätä kautta osallistujien määrän pieneneminen on ollut varsin huolestuttavaa. Kaikesta tästä huolimatta olemme onnistuneet pitämään hinnankorotukset liikuntatuntien hinnoissa varsin maltillisina ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään osallistujille edelleen kohtuullisina.

On mahdollista, että liikuntatuntien kustannukset tulevat vuoden 2023 syyskauden aikana hieman nousemaan. Yritämme pitää huolta siitä, että lisäkustannukset tullaan pitämään maltillisina, jolloin ne eivät tule olemaan harrastajillemme ylivoimaisia.

7. Hankinnat

Liikuntahallille hankitaan ja uusitaan jo hankittuja jumppavälineitä ja huopia tarpeen mukaan. Seuran logolla varustettuja tuotteita harkitaan hankittavaksi myyntiin seuran jäsenille lähes omakustannushintaan. Muitakin hankintoja on toki suunnitelmassa.