

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry perustettiin vuonna 2003 ja vuosi 2022 oli seuran toiminnan 19. 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.

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

Läheisyystemme tarkoittaa, että seuran toimintatilat (liikuntahalli, puistot, yms.) ovat kävelymatkan päässä suurimalle osalle seuran jäsenistä. Läheisyys 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.

2.VARSINAINEN TOIMINTA

Jäsenmäärän kehitys

Seuran jäsenrekisterissä on ollut varsinaisia jäseniä seuraavasti:

31.12.2022 177 jäsentä
31.12.2021 164 jäsentä
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 2022 lopussa Katajanokan Kunnan postituslistalla oli kaikkiaan 681 henkilöä.

Katajanokan Kunnan toimintaan osallistuminen painottuu selvästi yli 45-vuotiaiden ryhmiin ja naisiin. Miehiä osallistuu Katajanokan Kunnan toimintaan valitettavan vähän.

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

Vuonna 2022 Katajanokan Kunnan järjestämiin kursseihin, toteutuneisiin tuntimääriin ja osallistujamääriin vaikutti vielä jonkin verran Corona-pandemia. Keväällä 2022 Katajanokan liikuntahalli pysyi suljettuna koko tammikuun ajan, ja avatui vasta 8.2., jolloin Katajanokan Kunto pystyi aloittamaan omat kurssinsa. Kurssien osallistujamääriä jouduttiin rajoittamaan koko kevätkauden ajan. Syyskausi 2022 pystyttiin aloittamaan normaaliin tapaan ilman kurssien osallistujamäärien rajoituksia.

Puistojumppien järjestäminen vuonna 2022

Katajanokan Kunto on järjestänyt vuosittain puistojumppia Katajanokalla Laivastopuiston nurmikolla, lähellä mattolaituria ja jäänmurtajia. Puistojummat ovat olleet osallistujille aina ilmaisia. Tänä vuonna jumppia järjestettiin kaikkiaan 9 kertaa touko – elokuun aikana.

Liikuntapaikat, tuntien ohjaajat ja liikuntalajit

Seuran koko toiminnan ajan kaikki vakituiset sisäliikuntavuorot on järjestetty Katajanokan Liikuntahallilla. Näin oli myös vuonna 2022. Halli onkin seuramme toiminnan perusedellytys ja nykyinen paikalla oleva henkilökunta on avainasemassa eri kurssien sujuvassa järjestämisessä. Kaikkiin ryhmiin on tullut uusia harrastajia, toki osa harrastajista on myös poistunut. Pidämme tunneilla aina osallistujalista ja saamme siten yksityiskohtaisen kuvan aktiiviharrastajien kokonaismääristä 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.

Vuonna 2022 järjestetyt tunnit Katajanokan liikuntahallilla, liikutetut tunnit - aktiivinen osallistuminen

Seura järjesti vuonna 2022 säännöllisiä liikuntatunteja yhdessätoista eri lajissa. Osallistujia lajeissa oli yhteensä 396. Taulukossa 1. on esitetty yksityiskohtaisesti vuoden 2022 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen.

Taulukko 1 Vuoden 2022 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen

Laji	kevät 2022					syksy 2022				
	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja
Tans. Jumppa	12	30	30	0	278	15	38	38	0	370
Kunnon jumppa	12	22	22	1	170	15	27	26	1	247
Jooga, pe ja la	11	10	9	1	58	16	7	6	1	90
Jooga, ti	12	31	25	6	155	15	27	21	6	248
HIIT	12	9	9	0	54	15	7	7	0	124
Harmony Moves	12	11	11	0	64	16	12	12	0	123
Kehonhuolto	11	12	11	1	89	16	15	13	2	103
Pilates I	10	15	13	2	93	16	16	14	2	151
Pilates II	10	13	13	0	74	16	17	15	2	225
Circuit	10	11	11	0	80	16	20	18	2	205
Taiji omatoimi, su	11	5	5	0	41	16	9	8	1	60
Taiji alkeis, pe	11	13	13	0	91	16	9	8	1	97
Voima ja tasapaino	0	0	0	0	0	16	10	8	2	78
Yhteensä:	134	182	172	11	1247	204	214	194	20	2121

3.TAPAHTUMAT, INTENSIIVIKURSSIT JA ULKOKURSSIT

Katajanokan ympärijouoksu

Katajanokan ympärijouoksu järjestettiin 6.9. Katajanokan Kunnolla oli tapahtumassa oma infopiste.

Laivapuiston uudistetun pallokentän avajaiset

Katajanokkaseura ja jalkapalloseura SAPA järjestivät Laivastopuiston peruskorjatun pallokentän avajaistapahtuman 12.5. Katajanokan Kunto vastasi avajaisten lämmittelyjumpasta sekä jakoi halukkaille tietoa seuran toiminnasta.

Pikkujoulut

Pikkujoulut järjestettiin vuonna 2022 ravintola Locanda Scapissa 30.11. Läsnä oli pääosa Katajanokan Kunnan hallituksesta ja avustavasta henkilökunnasta.

4. HALLINTO JA TALOUS

Seuran vuosikokous pidettiin 27.04.2022 Katajanokan liikuntahallilla, Laivastokatu 2:ssa. Vuosikokouksessa vahvistettiin vuoden 2021 tilinpäätös, joka osoitti tuloksen olleen 1460,69 € miinuksella. Tulos siirrettiin ylijäämä-/alijäämäännöstilille. Vuosikokouksessa myönnettiin vuonna hallitukselle ja muille vastuuvollisille vastuuvapaus. Samalla vahvistettiin vuoden 2022 toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksujen suuruudet. Päätettiin pitää liittymismaksu 5 euron suuruisena ja jäsenmaksu 20 euron suuruisena.

Hallitukseen kuuluivat toimintavuoden 2022 aikana seuraavat henkilöt:

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

Hallitus kokoontui vuoden 2022 aikana kaikkiaan 11 kertaa. Kokoukset järjestettiin pääosin etäyhteyden välityksellä. Toiminnantarkastajana toimi Anna-Maija Ketola ja varatoiminnantarkastajana Päivi Sirola. Rahastonhoitajana on toiminut Rauni Niemi. Hallitus ei vuoden 2022 aikana pitänyt erillisiä suunnittelupalavereja, sillä 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 selvää, että seuran hallinto tullaan hoitamaan pääasiassa vapaaehtoisvoimin myös lähitulevaisuudessa. Kokouksissa sovittiin myös 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

Sähköposti:

kunto@katajanokankunto.fi

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.

Kouluttautuminen

Vuoden 2022 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 kehittämisestä kiinnostuneilla ovat voineet osallistua ESLUn järjestämiin koulutustilaisuuksiin aihepiirien ja tarpeen mukaan.

5. KEVÄÄN- JA SYKSYN 2023 OHJELMAT

Vuoden 2022 loppupuolella valmisteltiin vuoden 2023 kevään toimintaa. Kevään vakiotunnit ja aikataulut olivat valmiina joulukuun alkupuolella ja ilmoittautuminen avattiin 15.12.2022.

Syksyn 2023 ohjelman voimme suunnitella vasta kevään 2023 aikana, kun olemme saaneet tiedot tulevan kauden (syksy 2023 kevät 2024) liikuntahallivuoroista. Tavoitteemme on, että saamme pitää kaikki harjoitteluvuoromme ja uusiakin vuoroja ottaisimme mielellämme käyttöön.