

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry perustettiin vuonna 2003 ja vuosi 2023 oli seuran toiminnan 20. 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 suurimmalle osalle seuran jäsenistä. Läheisyys on myös sitä, että seuran toimihenkilöitä (hallitusta, ohjaajia) on helppo lähestyä ja yhteykskanavia on useita (s-posti, puhelin, FB, instagram).

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:

31.12.2023 185 jäsentä
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 2023 lopussa Katajanokan Kunnan postituslistalla oli kaikkiaan 747 henkilöä.

Katajanokan Kunnan toimintaan osallistuminen painottuu tällä hetkellä yli 45-vuotiaiden ryhmiin ja naisiin. Miehiä osallistuu Katajanokan Kunnan toimintaan valitettavan vähän. Lajikokelujen ja markkinoinnin avulla pyritään toimintaan samaan mukaan myös uusia ikäryhmiä alueen ikärakenteen muuttuessa.

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

Vuonna 2023 Katajanokan Kunto pystyi järjestämään taas kursseja ilman Corona-pandemian aiheuttamia rajoituksia. Useilla kursseilla nähtiinkin osallistujamäärien nousua sekä uusia osallistujia. Vuoden uusista lajeista Lattarijumppa sekä Yin-jooga keräsivät kumpikin paljon kävijöitä.

Puistojumppien järjestäminen vuonna 2023

Katajanokan Kunto on järjestänyt vuosittain puistojumppia Katajanokalla Laivastopuiston nurmikolla, lähellä mattolaituria ja jäänmurtajia. Puistojumppat ovat olleet osallistujille aina ilmaisia. Tänä vuonna jumppia järjestettiin kaikkiaan 8 kertaa kesä – elokuun aikana.

Liikuntapaikat, tuntien ohjaajat ja liikuntalajit

Seuran koko toiminnan ajan kaikki vakituiset sisäliikuntavuorot on järjestetty Katajanokan Liikuntahallilla. Näin oli myös vuonna 2023. 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 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.

Vuonna 2023 järjestetyt tunnit Katajanokan liikuntahallilla, liikutetut tunnit - aktiivinen osallistuminen

Seura järjesti vuonna 2023 säännöllisiä liikuntatunteja neljässätoista eri lajissa. Osallistujia lajeissa oli yhteensä 643. Taulukoissa 1. ja 2. on esitetty yksityiskohtaisesti vuoden 2023 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen.

Taulukot 1 ja 2 Vuoden 2023 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen

	Kevät 2023				
Laji	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja
Circuit	14	32	29	3	297
Harmony Moves	16	7	7	0	85
HIIT	16	13	12	1	132
Jooga	16	30	25	5	315
Kehonhuolto	16	7	6	1	78
Kunnon Treeni	16	20	19	1	210
Lattarijumppa	16	21	21	0	196
Pilates I	15	18	16	2	161
Pilates II	15	25	23	2	254
Taiji, alkeis, pe	15	7	6	1	80
Taiji, omatoimi, su	14	5	4	1	47
Tans.jumppa	16	45	45	0	471
Voima ja tasapaino	15	5	4	1	67
Yhteensä:	200	235	217	18	2393

Syksy 2023					
Laji	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja
Circuit	16	40	38	2	214
Core	4	24	20	4	50
Harmony moves	15	25	25	0	92
HIIT	7	16	16	0	55
Jooga	16	33	27	6	260
Kehonhuolto	16	17	16	1	82
Kunnon Treeni	16	38	36	2	196
Lattarijumppa	16	35	35	0	127
Pilates I	15	19	17	2	134
Pilates II	15	29	27	2	201
Taiji, alkeis, pe	15	16	12	4	84
Taiji, omatoimi, su	15	4	4	0	34
Voima ja tasapaino	7	14	14	0	56
Yin jooga	16	42	36	6	176
Tanssillinen jumppa	15	56	56	0	417
Yhteensä:	204	408	379	29	2178

3.TAPAHTUMAT, INTENSIIVIKURSSIT JA ULKOKURSSIT

Katajanokan Kunnan 20-vuotisjuhlat

Katajanokan Kunnan 20-vuotisjuhlat järjestettiin Katajanokan liikunthallilla 9.9. Juhlien ohjelmassa oli muun muassa lajiesittely jumppineen, seuran toiminnan esittelyä hallitusten jäsenten toimesta sekä seuran historiikki ja entisten hallitusten jäsenten haastatteluja. Juhlaa varten tehtiin seuran juhlalogolla varustettuja juomapulloja ja T-paitoja.

Ulkotreeni- ja kesäpilateskurssit

Kesä – toukokuun vaihteessa järjestettiin pilateksen intensiivikurssi Aikuisopiston tiloissa Annankadulla Johanna Ahlroosin johdolla. Elokuussa taas pidettiin lihaskuntoa kehittävä ulkotreeni kurssi Laivapuistossa Lia Strandbergin ohjaamana.

Pikkujoulut

Pikkujoulut järjestettiin vuonna 2023 ravintola Via Tribunalissa Katajanokalla 27.11. Läsnä oli pääosa Katajanokan Kunnan hallituksesta ja avustavasta henkilökunnasta.

4. HALLINTO JA TALOUS

Seuran vuosikokous pidettiin 19.04.2023 Allas Caféssa, Katajanokanlaituri 2:ssa. Vuosikokouksessa vahvistettiin vuoden 2022 tilinpäätös, joka osoitti tuloksen olleen 2146,07 euroa. Tulos siirrettiin ylijäämä-/alijäämäjäännöstilille. 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 valittiin uusina jäseninä Tanja Koffert ja Petra Metsola edellisen kauden hallitusjäsenten jatkaessa tehtävissään.

Hallitukseen kuuluivat toimintavuoden 2023 aikana seuraavat henkilöt:

Puheenjohtajana Sanna-Maria Lanki, Tuuli Lisitsin (varapuheenjohtaja), Nea Kanto, Sari Kiviluoma, Tanja Koffert, Petra Metsola, hallituksen varajäseninä Annukka Karonen, Ritta Virtanen-Kakriainen ja avustavina toimijoina Rauni Niemi (kirjanpitäjä), Pyry Vainio (sihteeri).

Hallitus kokoontui vuoden 2023 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 2023 aikana pitänyt erillisiä suunnittelupalavereja, sillä hallitus sisällytti kuukausittaisiin kokouksiinsa aina elemettejä 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 kehittäystä.

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. Erityisesti vuoden 2023 syyskaudella Katajanokan Kunnan jumpat keräsivät taas runsain määrin osallistujia. Vuosi oli ensimmäinen täysi vuosi ilman koronarajoituksia.

Kouluttautuminen

Vuoden 2023 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 2023 loppupuolella valmisteltiin vuoden 2024 kevään toimintaa. Kevään vakiotunnit ja aikataulut olivat valmiina joulukuun alkupuolella ja ilmoittautuminen avattiin 17.12.2023.

Syksyn 2024 ohjelman voimme suunnitella vasta kevään 2024 aikana, kun olemme saaneet tiedot tulevan kauden (syksy 2024 kevät 2025) liikuntahallivuoroista. Tavoitteemme on, että saamme pitää kaikki harjoitteluvuoromme ja uusiakin vuoroja ottaisimme mielellämme käyttöön.