

Toimintakertomus 2019

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry.

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2019

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry perustettiin vuonna 2003 ja vuosi 2019 oli seuran toiminnan 16. 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 suurimmalle 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 lajihinnoittelussa 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 per kerta on keskimäärin noin 5,20 €/tunti ja tämä vastaa tavoitettamme huippulaatuisesta hinta/laatusuhteesta.

2.VARSINAINEN TOIMINTA

Jäsenmäärän kehitys

Seuran jäsenrekisterissä on ollut varsinaisia jäseniä seuraavasti:

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

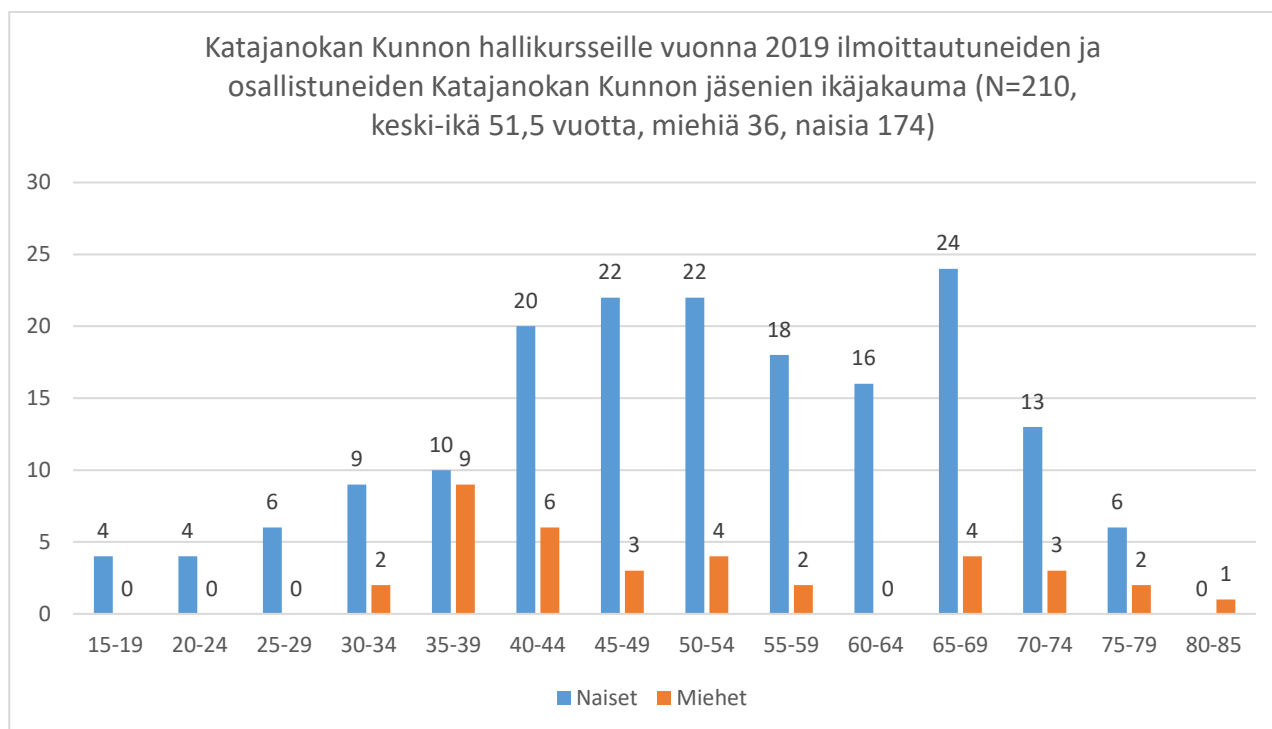
31.12.2014 263 jäsentä.

31.12.2013 254 jäsentä

31.12.2012 249 jäsentä

31.12.2011 247 jäsentä

Vuoden 2018 lopussa Katajanokan Kunnan postituslistalla oli kaikkiaan noin 600 henkilöä. Katajanokan Kunnan hallikursseille vuonna 2019 ilmoittautuneiden Katajanokan kunnan jäsenien määrä ja ikäjakauma on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Katajanokan kunnan hallikursseille vuonna 2019 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 2019 seuran eri liikuntakursseille osallistui kevätkaudella 358 henkilöä ja syyskaudella 289 henkilöä (taulukko 1). Monet 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 2019: 4893 ja vuonna 2018: 4523. Taulukossa 1. on esitetty yksityiskohtaisesti vuoden 2019 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen sekä vertailu vuoteen 2018.

Seura palkitsi vuonna 2019 tunneille vuonna 2018 eniten osallistuneen Ritva Wächter'in "Kaikkein Kunnollisin Ihminen" – kunniakirjalla ja ilmaisella kurssilla. Hän osallistui vuonna 2018 kaikkiaan viiteen eri lajiin ja ollut paikalla yhteensä 94 kertaa. Upea suoritus.

Liikuntapaikat, tuntien ohjaajat ja liikuntalajit

Seuran koko toiminnan ajan kaikki vakituiset sisäliikuntavuorot on järjestetty Katajanokan Liikuntahallilla. Näin oli myös vuonna 2019. Halli onkin seuramme toiminnan perusedellytys. Kaikkiin ryhmiin on tullut uusia harrastajia. Pidimme tunneilla osallistujalista ja saimme siten yksityiskohtaisen kuvan aktiiviharrastajien kokonaismäärästä ja osallistumisesta eri kursseille. Monien vuosien ajan Katajanokan Kunto on erityisesti kiinnittänyt huomiota liikuntakurssien vetäjien ammattitaitoon ja osaamiseen. Sen johdosta Katajanokan Kunnolla onkin kaikissa lajeissa ammattitaitoinen ja innostava vetäjä. Kaikista seuran lajeista löytyy hyvä kuvaus sekä tiedot ohjaajista verkkosivuiltamme osoitteessa; www.katajanokankunto.fi.

Seuran pipot

Seuran myi omalla logolla varustettuja pipoja edulliseen omakustannushintaan.

3.TAPAHTUMAT, INTENSIIVIKURSSIT JA ULKOKURSSIT

Puistojummat

Kesäkuussa ja elokuussa järjestettiin Katajanokalla puistojumppaa kaikkiaan viidesti. Osallistujia oli kaikkiaan 143 naista ja 6 miestä.

Pilates intensiivikurssi

Keväällä pidettiin kahtena päivänä erillistä pilates-intensiivikurssia. Kursseille osallistui yhteensä 17 osallistujaa. Kurssit veti Jonna Eiskonen.

Pormestarin asukasilta

Katajanokan Kunto osallistui 2.5.2019 Wanhassa Satamassa järjestettyyn pormestarin asukasiltaan. Tapahtumassa seuraa edustivat Anu Pylkkänen, Marjatta Vannekoski ja Marja Ylikojola.

Taiji'n erityiskurssi

Rami Salon intensiivikurssit pidettiin 17.6.2019 ja 12.11.2019. Kesäkuussa oli 18 osallistujaa ja syksyllä 12 osallistujaa.

Pikkujoulut

Pikkujoulut pidettiin ravintola Locanda Scappissa 28.11.2019 Katajanokan Kunnan kurssien vetäjille ja vuoden toimintaa avustaneille henkilöille kiitoksena vuoden 2019 toiminnasta.

TAULUKKO 1. KATAJANOKAN KUNTO - VUODEN 2019 TOIMINTA LAJEITTAIN

Vuonna 2019 järjestetyt kurssit, osallistujamäärä, naisia ja miehiä, liikutetut tunnit vuonna 2019 sekä vertailu vuoteen 2018.
Tiedot perustuvat lajikohtaisiin tuntilistamerkintöihin

Vuoden 2019 toiminta lajeittain ja vertailu vuoteen 2018																		
Laji	Kevätkausi 2019						Syyskausi 2019						Koko vuosi 2019 ja vertailu vuoteen 2018					
	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Liikutettuja tunteja 2019	Liikutettuja tunteja 2018	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Liikutettuja tunteja 2019	Liikutettuja tunteja 2018	Kurssikertoja	Osallistujia	Naisia	Miehiä	Liikutettuja tunteja 2019	Liikutettuja tunteja 2018
Tans.jumppa	16	32	32	0	324	360	16	34	34	0	350	273	32	66	66	0	674	633
Jooga, ti	16	30	22	8	271	232	16	25	20	5	240	264	32	55	42	13	511	496
Jooga, pe	15	9	7	2	127	126	15	8	5	3	87	93	30	17	12	5	214	219
Kunnon jumppa	16	29	24	5	356	311	16	32	28	4	351	272	32	61	52	9	707	583
Salibandy, ke	17	15	1	14	160	177	16	14	4	10	160	160	33	29	5	24	320	337
Evergreen	17	15	13	2	152	161	16	15	13	2	173	136	33	30	26	4	325	297
Core ja kehonh.	17	26	24	2	249	227	15	19	16	3	191	216	32	45	40	5	440	443
Taiji, jatkor. su	15	3	3	0	40	56	15	3	3	0	37	30	30	6	6	0	77	86
Taiji, alkeis pe	15	8	7	1	104	123	15	12	10	2	131	142	30	20	17	3	235	265
Taiji, aseet pe	15	1	1	0	14	13	15	2	2	0	37	27	30	3	3	0	51	40
Pilates I ja II	32	34	31	3	331	268	28	27	22	5	261	306	60	61	53	8	592	574
Pilates intens 2pv	2	17	14	3	34	28							2	17	14	3	34	28
Circuit	16	17	15	2	208	82	16	22	20	2	178	162	32	39	35	4	386	244
Puistojumppa	2	85	81	4	85	73	3	64	62	2	64	43	5	149	143	6	149	116
Niveljumppa	2	37	31	6	33		16	12	11	1	145	162	18	49	42	7	178	162
Yhteensä:	213	358	306	52	2488	2237	218	289	250	39	2405	2286	431	647	556	91	4893	4523

4. HALLINTO JA TALOUS

Seuran vuosikokous pidettiin 06.03.2019 Possutalossa, Merikasarminkatu 3:ssa Katajanokalla. Vuosikokoukseen osallistui vain muutama Katajanokan Kunnan jäsen. Seuran hallituksessa vuonna 2019 ovat toimineet:

Anu Pylkkänen, puheenjohtaja
Eero Aro, varapuheenjohtaja
Meeri Kaakinen, jäsen
Annukka Karonen, jäsen
Pyyry Vainio, hallinnon assistentti (kevään 2019 aikana ja sen jälkeen)

Hallituksen varajäsenenä on toiminut Riitta Virtanen-Kakriainen.

Hallitus kokoontui 10 kertaa vuoden 2019 aikana. Toiminnantarkastajana on toiminut Anna-Maija Ketola ja varatoiminnantarkastajana Päivi Sirola. Rahastonhoitajana on toiminut Markku Paalanen.

Hallitus piti vuoden aikana kaksi suunnittelupalaveria: Ensimmäisen 24. tammikuuta 2019 ja toisen 25. helmikuuta 2019. Molemmat palaverit keskittyivät seuran hallinnon hoitamiseen lähivuosina, hallitustyöskentelyyn, kurssien järjestämiseen, verkkosivujen ja sähköpostin hoitamiseen sekä tilintarkastuksen ja monien muiden toimintojen pyörittämisessä tarvittaviin välttämättömiin tehtäviin. Todettiin, että ne tullaan hoitamaan pääasiassa vapaaehtoisvoimin myös lähitulevaisuudessa, mutta seuralle on suunniteltu hankittavaksi hallinnollinen assistentti vuoden 2019 aikana. Suunnittelupalavereissa keskusteltiin ja 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
Sähköposti: kunto@katajanokankunto.fi

Talous

Seuran talous oli vuonna 2019 edelleen vakaalla pohjalla. Seuran talouteen vaikuttaa edelleen syksyllä 2016 voimaan astunut liikuntahallien maksuttoman käytön poistaminen. Tämä on merkinnyt seuralle lisäkustannusta, joka on nyt huomioitu liikuntatuntien hinnoittelussa. Korotukset liikuntatuntien hinnoissa ovat kuitenkin olleet varsin maltillisia ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään edelleen varsin kohtuullisina.

Kouluttautuminen

Vuoden 2019 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 2020 OHJELMA

Vuoden 2019 loppupuolella valmisteltiin vuoden 2020 kevään toimintaa. Kevään vakiotunnit ja aikataulut olivat valmiina joulukuun puolessa välissä ja ilmoittautuminen kevään kursseilla avattiin 15.12.2019.

Syksyn 2020 ohjelman voimme suunnitella vasta kevään 2020 aikana, kun olemme saaneet tiedot tulevan kauden (syksy 2020 kevät 2021) liikuntahallivuoroista. Tavoitteemme on, että saamme pitää kaikki harjoitteluvuoromme ja uusiakin vuoroja ottaisimme mielellämme käyttöön.