



ESPOON LATU RY
TOIMINTASUUNNITELMA 2016

Sisältö

1	PUHEENJOHTAJALTA.....	1
2	AIKUISLIIKUNTA.....	2
2.1	Kävelyt ja sauvakävelyt	2
2.2	Retkeily	2
2.3	Pyöräily	2
2.4	Hiihto.....	3
2.5	Lumikenkäily	3
2.6	Keilailu	3
2.7	Geokätköily	3
2.8	Frisbeegolf	3
2.9	Talviuinti.....	3
2.10	Jäsenillat.....	3
3	LAPSILLE JA LAPSIPERHEILLE SUUNNATTU TOIMINTA.....	4
4	MUU TOIMINTA	4
4.1	Maahanmuuttajien liikuttaminen	4
4.2	Ikäihmisten liikuttaminen – Seniorien ulkoiluttamisryhmä Ikiliikkujat.....	4
4.3	Vapepa – vapaaehtoinen pelastuspalvelu.....	4
4.4	Kulttuuri- ja muut tapahtumat	5
5	TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	5
5.1	Koulutus.....	5
6	VARAINHANKINTA.....	6
7	VIESTINTÄ.....	6
8	YHTEISTYÖ	6
9	HALLINTO	7
10	TALOUS.....	7
10.1	Jäsenmaksut.....	7
10.2	Budjetti vuodelle 2016	7

1 PUHEENJOHTAJALTA

Suomen Ladun perustehtävä on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Tiedämme, että ulkoilulla ja liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Liikunnan ja ulkoilun lisääminen parantaa elämänlaatua. Suomen Ladun toiminta ei jää tyhjiksi sanoiksi, sillä sen 217 jäsenyhdistystä – mukana myös Espoon Latu – liikuttavat monipuolisesti sekä luonnossa että rakennetussa ympäristössä. Yhteisenä visionamme on, että kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Järjestön strategian painoalueet – ulkoile, osallistu ja vaikuta – löytävät hyvin oman paikkansa Espoon Ladun toiminnassa. Tarjoamme jäsenillemme matalan kynnyksen ulkoliikuntalajeja, vanhoja tuttuja unohtamatta pyrimme tarjoamaan mahdollisuuden tutustua uusiin lajeihin kuten frisbeegolfiin ja geokätköilyyn. Jatkamme toimintaamme tulevana vuonna perinteisesti sauvakävelyn, kävelyn, hiihdon, retkeilyn, pyöräilyn ja luonnossa liikkumisen merkeissä. Myös lumikenkäily on vakiintunut Espoon Ladun talviliikuntamuodoksi. Järjestämme useita lumikenkä tapahtumia vuoden 2016 aikana. Pyrimme omalta osaltamme panostamaan erilaisiin retkiin lähiseudulla sekä kehittämään retkeilyyn liittyviä tapahtumia ja koulutusta.

Suomen Ladun uusi strategia vuosille 2016 – 2021 käynnistyy ensi vuonna. Edellisen strategiakauden aikana määritelty yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen on edelleen mukana toimintasuunnitelmassamme. Yhteisöllisyys ja vahva paikallistason toiminta ovat Espoon Ladunkin toiminnan perusta.

Yhdistyksen tavoitteena on aktivoida jäsenistöä liikkumaan myös omatoimisesti sekä Espoossa että kaupunkimme ulkopuolella. Liikuntamahdollisuuksia pyritään edelleen parantamaan yhteistyössä Espoon kaupungin, Suomen Ladun sekä muiden Uudenmaan latualueen latujärjestöjen kanssa.

Suomen Ladun jäsenmäärä on kasvanut viime vuodet ja lokakuun alussa rikkoutui 80 000 jäsenen raja. Espoon Ladun osalta tilanne on haastava, sillä jäsenmäärämme kasvu on pysähtynyt ja hieman pudonnut edellisistä vuosista. Jäsenmaksun maksaneita jäseniä yhdistyksellämme oli kesän lopulla 2 516. Tulevan vuoden yksi tärkeimmistä tavoitteista on jäsenmäärämme kääntäminen jälleen nousuun.

Uusien jäsenten hankkimiseksi osallistumme erilaisiin tilaisuuksiin Espoon alueella sekä mahdollisuuksien mukaan osallistumme myös muiden järjestöjen/yhteisöjen järjestämiin tapahtumiin. Pyrimme lisäämään näkyvyyttämme eri tapahtumien yhteydessä.

Varsinaiset jäsenillat sekä kevät- ja syyskokous järjestetään EJY:n tiloissa Tapiolassa kuten myös hallituksen kokoukset. Espoon Ladun omistamat varusteet ja yhdistyksen arkistot ovat varastoituina Pelican Self Storagen vuokravarastossa Piispanmäessä.

Jäsenten osallistumista tapahtumiin pyrimme tukemaan osallistumalla matkakustannuksiin tai järjestämällä kimppekuljetuksia. Olemme voittoa tavoittelematon yhteisö ja tavoitteemme on pitää osallistumismaksut ja välinevuokrat osallistujille mahdollisimman edullisina.

2 AIKUISLIIKUNTA

2.1 Kävelyt ja sauvakävelyt

Sauvakävely on yhdistyksemme vakiintunut, säännöllisesti toteutettava liikuntamuoto. Ohjattu- ja sauvakävelytilaisuuksia järjestetään edellisvuosien tapaan viikoittain: Puolarmaarissa (maanantaisin), Leppävaarassa (tiistaisin) ja Tuomarila-alueella (tiistaisin).

Vuoroviikoin kävellään myös Espoonlahdessa (tiistaisin) ja Tapiolassa (tiistaisin).

Lainamme kävelysauvoja jäsenillemme. Omat ohjatut tapahtumat pidetään maksuttomina.

Yhteisöille ja yrityksille järjestetään maksullisia sauvakävelytapahtumia sekä sauvakävelyopastustilaisuuksia.

Sauvakävelyiden lisäksi järjestämme erilaisia teemakävelyitä ja patikointiretkiä pääkaupunkiseudulla. Kotikaupunkiimme tutustumista jatkamme eri alueiden kaupunkipoluilla.

2.2 Retkeily

Lisäämme retkeilyn osuutta toiminnassamme ja olemme suunnitelleet mm. seuraavanlaisia retkeilytapahtumia:

- Tutustuminen Etelä-Suomen kansallispuistoihin, mm. Teijon kansallispuistoon 23.4.
- Luontoretket lähimaastoon, joista osa yön yli retkiä (sekä kesällä että talvella)
- Retki-illoja/päiviä, joissa tutustutaan retkeilyyn ja varusteisiin
- Retki Espoon saaristoon saaristoveneillä
- Sienikurssi ja sieniretki sienineuvojan vetämänä
- Luontomatka Etelä-Viroon 5. – 8.5.2016
- Viikonloppuretki Öron linnakesaarelle 1.-3.7.
- Pyöräretki Turun saaristoon ja Ahvenanmaalle viikolla 29 tai 30
- Ruskaretki/Vaellusmatka Lappiin
- Olemme mukana käynnistämässä Retkeily-kummitoimintaa

Retkien toteuttamiseksi varaudumme ohjaajien hankkimiseen ostopalveluna ja lisäksi pyrimme toteuttamaan retkiä yhteistyössä muiden Uudenmaan Latualueen yhdistysten kanssa.

2.3 Pyöräily

Tulevalle kaudelle on suunnitteilla lauantaisin touko-kesäkuussa ja elo-syyskuussa järjestettäviä päiväretkiä eri puolille pääkaupunkiseutua. Päiväretkien lisäksi yöpymisen sisältävä viikonloppuretki ja pidempi retki esim. Turun saaristoon tai Ahvenanmaalle ovat myös suunniteltuamme.

2.4 Hiihto

Paikallinen lumitilanne vaikuttaa pitkälti hiihtotapahtumien järjestämiseen. Olemme suunnitelleet mm seuraavanlaisia hiihtotapahtumia vuodelle 2016.

- Päivän hiihtoretki
- Hiihtoviikonloppu 12. – 14.2. Etelä-Suomen tai Pirkanmaan alueelle
- Hiihtotekniikkaopastusta

Suosittelimme osallistumista myös muiden latuyhdistysten hiihtoretkille.

2.5 Lumikenkäily

Lumikenkätapahtumia järjestetään tammi- maaliskuun aikana lumitilanteen salliessa viikonloppuisin eri puolilla Espoota. Osa tapahtumista tullaan suuntamaan lapsiperheille. Lisäksi järjestämme Lumikenkäily tutuksi – kurssin.

Yhdistyksellämme on n. 30 paria lumikenkiä jäsentemme käytettävissä. Tarpeen mukaan pyrimme hankkimaan lisää kenkiä sekä aikuisille että lapsille. Tulemme jatkamaan lumikenkien vuokrausta jäsenillemme sekä järjestämään yrityksille ja yhteisöille erilaisia lumikenkäilytapahtumia.

Tavoitteena on ylläpitää lumikenkäilyä Espoon Ladun erikoisosaamisliikuntamuotona ja kouluttaa tulevan kauden aikana 1 – 2 uutta lumikenkäohjaajaa nykyisten avuksi.

2.6 Keilailu

Tavoitteena järjestää koko perheelle suunnattuja keilailutapahtumia. Keilavuoroja varataan kerran kuussa lauantaisin Lippulaivan keilahallista kesätaukoa lukuun ottamatta.

2.7 Geokätköily

Tavoitteenamme on järjestää useampia geokätköilytapahtumia vuoden aikana.

2.8 Frisbeegolf

Olemme anoneet Suomen Ladulta Frisbeegolf-tutuksi – kurssia ja järjestämme frisbeegolf-tapahtumia kesäkaudella. Lainaamme frisbeegolf-varusteitamme niistä kiinnostuneille tahoille esimerkiksi koulujen ja kaupunginosayhdistysten tapahtumiin.

2.9 Talviuinti

Pyrimme järjestämään talviuinti tutuksi – tapahtuman.

2.10 Jäsenillat

Yhdistyksen tavoitteena on erilaisin luennoin ja harjoituksin kannustaa jäsenistöämme löytämään mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Kevään jäseniltojen yhtenä teemana on tutustuminen vapaa-ajankalastukseen Espoon vesialueilla asiantuntijoiden opastuksella ja testata taitoja käytännössä. Jäsenillat järjestetään pääsääntöisesti kunkin kuukauden ensimmäisenä maanantaina kesätaukoa lukuun ottamatta.

Vuoden viralliset kokouspäivät ovat

- Maanantai 4.4.2016 Kevätkokous
- Maanantai 7.11.2016 Syyskokous

3 LAPSILLE JA LAPSIPERHEILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Lapsille ja lapsiperheille suunnitteilla oleva ohjelma sisältää mm. seuraavia tapahtumia:

- lumikenkäretkiä koko perheelle
- Muumiperheiden retkeilykouluja
- Metsänuppus-, Metsämytys- ja Metsämörrikouluja
- Laskiaistapahtuma
- Vappupicnic
- Suomen Luonnonpäivä
- Tonttupolku

Lisäksi pyrimme osallistumaan ja järjestämään yhteistyössä muiden yhdistysten tai yhteisöjen kanssa lapsiperheille suunnattuja tapahtumia.

4 MUU TOIMINTA

4.1 *Maahanmuuttajien liikuttaminen*

Kehittämämme toimintaamme tukemaan maahanmuuttajien ulkoilua ja tutustumista suomalaiseen luonnossa liikkumiseen. Toiminnan tavoite on auttaa heitä kotiutumaan Suomeen ja samalla tarjota jäsenillemme mahdollisuuden tutustua oman alueemme maahanmuuttajiin. Lisäksi pyrimme tarjoamaan turvapaikkapäätöstä odottaville mielekästä tekemistä luonnossa.

4.2 *Ikäihmisten liikuttaminen – Seniorien ulkoiluttamisryhmä Ikiliikkujat*

Jatkamme Villa Tapiolan asukkaiden ulkoiluttamista lauantaisin klo 11:00.

Jatkamme Espoon Palvelutalojen lähistölle valmistuneiden Luontopolkutaulujen avulla ikäihmisten ulkoiluttamista palvelutalojen henkilökunnan kanssa.

4.3 *Vapepa – vapaaehtoinen pelastuspalvelu*

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu on Suomen Punaisen Ristin koordinoima 50 järjestön ja yhteisön yhteenliittymä, jonka vapaaehtoiset hälytysryhmät auttavat viranomaisia erityisesti paljon pelastushenkilöstöä vaativissa tehtävissä. Yleisimmin Vapepa hälytetään avuksi kadonneen henkilön etsintään, mutta koulutettuja vapaaehtoisia tarvitaan myös esimerkiksi laajamittaisissa evakuoinneissa, liikenteen ohjauksessa ja tulipalojen jälkihoidossa

Pyrimme aktivoimaan yhteistyötämme Vapepan kanssa tukemalla jäseniemme osallistumista koulutukseen.

4.4 Kulttuuri- ja muut tapahtumat

Varsinaisen ulkoilu- ja liikuntatoiminnan ohella tavoitteena on järjestää

- Grilli-ilta elokuussa
- Pikkujoulut
- Tutustuminen kirkkovenesoutuun
- Kulttuuri ja muu toiminta
Järjestämme viinpruuvi-illan keväällä ja syksyllä. Pyrimme mahdollisuuksien mukaan välittämään tietoa jäsenillemme myös muiden tahojen järjestämistä teatteri- ja konserttimatkoista ja tapahtumista.
- Espoon Latu ry:n 30-vuotisjuhlia vietämme lauantaina 28.5.2016.

5 TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Olemme suunnitelleet tekevämme jäsenkyselyn maaliskuussa 2016 Suomen Ladun tarjoamalla kyselylomakeohjelmalla saadaksemme selville, mitä jäsenkuntamme toiminnalta toivoo.

Toimintamme kehittämiseksi olemme asettaneet vuodelle 2016 mm. seuraavia tavoitteita:

- Näkyvyyden lisääminen paikallisella tasolla. Tähän tarkoitukseen hankimme Espoon Ladun ilmeenmukaisia markkinointimateriaaleja käytettäväksi apuna toimintamme esittelemiseen erilaisissa tapahtumissa ja messuilla. Hankittavia materiaaleja ovat esim. Espoon Ladun logolla varustettu tiski ja beach flag.
- Palautekysely tapahtumiin osallistujille
- Pidämme yhdistyksestämme nykyisen sähköisen esittelymateriaalin ajan tasalla.
- Teemme vuosikellon omasta toiminnastamme ja eri yhteistyökumppanien tapahtumista ja tempauksista, joissa olemme työpanoksella mukana.
- Jatkamme yhdessä Suomen Ladun kanssa alkanutta yhdistyksen sähköinen viestintä kuntoon – teemaa
- Päivitämme Espoon Latu ry:n strategian vastaamaan Suomen Ladun syyskokouksessa 18.10.2015 hyväksyttyä strategiaa vuosille 2016 – 2021.
- Selvitämme ja mahdollisuuksien mukaan otamme käyttöön sähköisen uutiskirjeen, uuden sähköpostijärjestelmän ja uudistamme nettisivumme.

5.1 Koulutus

Järjestämme koulutusta jäsenistöllemme mm. yhteistyössä Suomen Ladun ja muiden paikallisyhdistysten kanssa. Lisäksi pyrimme mahdollisuuksien mukaan tukemaan jäsentemme kursseille osallistumista. Yhdistyksemme koulutusohjelmaan kuuluvat mm. seuraavat kurssit:

- Sauvakävelyohjaajien koulutus SL:n kursseilla
- Lumikenkäohjaajan kurssitus SL:n kursseilla
- ESLUn järjestötoiminnan kurssit
- Pyrimme järjestämään retkeilykoulutusta

Koulutus ulkopuolisille tahoille: Sauvakävely- ja lumikenkäilylohjausta ja neuvontaa yritysten ja yhteisöjen tilaisuuksissa

6 VARAINHANKINTA

Jäsenmaksut ovat yhdistyksemme merkittävin tulonlähde. Jatkamme Ullmax-urheilualusasujen myyntiä jäsenistöllemme. Saamme asujen myynnistä komission yhdistykselle toimintaamme käytettäväksi. Järjestämme yhden kick-off illan yhdessä Ullmaxin kanssa vauhdittaaksemme myyntiä.

Jatkamme varusteiden vuokrausta (esim. lumikengät, hyötykasvikuivuri) ja ilmoitusmyyntiä lehtemme.

7 VIESTINTÄ

Espoon Ladun tiedotus hoidetaan pääasiassa oman lehden, sähköpostin, internet-kotisivujen ja Facebook-sivun avulla. Yhdistyksen Espoon Latu ja Polku -lehti ilmestyy edelleen kaksi kertaa vuodessa. Lisäksi Espoon Ladun jäsenet saavat Suomen Ladun julkaiseman valtakunnallisen Latu & Polku – lehden.

Listaa jäsenistön sähköpostiosoitteista täydennetään edelleen, ja jäsenistölle tiedotetaan sähköpostitse ajankohtaisista asioista. Sähköposti on osoittautunut nopeaksi ja tehokkaaksi tiedotuskanavaksi ja se täydentää harvoin ilmestyvää lehteä. Internet-kotisivuilla ylläpidetään muun materiaalin ohella tapahtumakalenteria. Espoon Ladulla on omat Facebook-sivut. Tavoitteenamme on kehittää sähköistä viestintää vuoden 2016 aikana päivittämällä nettisivut ja hankkimalla käyttöömme nykyistä paremmin toimiva sähköpostiohjelman.

Espoon Latu on Länsiväylä-paikallislehden nettilehden urheiluseurakumppani. Saamme tiedottaa Länsiväylälehdessä omista tapahtumista tai tuoda esille osiossamme mielenkiintoisia asioita ulkoilusta.

8 YHTEISTYÖ

Yhteistyötä jatketaan espoolaisten liikuntajärjestöjen ja Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa ja espoolaisten apteekkien kanssa, jotka mukana Liikkujan apteekki – hankkeessa.

Syvennämme myös entisestään tapahtumayhteistyötä ja koulutusta muiden Uudenmaan latuyhdistysten kanssa.

Tavoitteena on järjestää paikallisia tapahtumia Espoossa tai yhteistyössä muiden alueen latuyhdistysten kanssa Suomen Ladun YHDESSÄ-teemapäivinä, joita ovat

Yhdessä hiihtäen -päivä 6.2.2016

Yhdessä pyöräillen –päivä 14.5.2016

Yhdessä uiden –päivä 8.- 9.10.2016

Lisäksi uutena tapahtumana Nuku ulkona 17.9.2016

Olemme aktiivisesti mukana EJY:n hankkeissa, joissa kehitetään työkaluja yhdistysten käyttöön. Teemme yhteistyötä Tapiola toimii – seuran, Espoon kaupunginosayhdistysten, Lato-kasken asukaspuiston, Allergia- ja astmaliiton ja Espoon Eskimoiden kanssa.

Tarjoamme liikunta-asiantuntija-apua yrityksille, yhteisöille ja kouluille. Olemme ESLU:n (Etelä-Suomen Urheilu ja Liikunta) jäseniä myös tulevana vuonna ja osallistumme heidän Seura-Akatemian järjestämille kursseille.

9 HALLINTO

Yhdistyksen tehtävät hoidetaan edelleen vapaaehtoisin talkootoimin ja hallituksen tueksi perustetaan tarvittaessa toimikuntia ja työryhmiä. Tilaisuuksien vastuuvetäjien järjestelykustannukset korvataan todellisten kustannusten mukaisesti.

10 TALOUS

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla. Olemme budjetoineet nollatuloksen vuodelle 2016.

10.1 Jäsenmaksut

Hallitus ehdottaa, että vuoden 2016 jäsenmaksut pidetään samoina kuin vuonna 2015. Nuorisojäsen muuttui 1.1.2014 Nuoriso- ja opiskelijajäsenyydeksi ja se on voimassa alle 29-vuotiaille.

Ehdotus vuoden 2016 jäsenlajeiksi ja maksuiksi:

- Henkilöjäsenmaksu, perheen 1. jäsen 25 €
- Perhejäsenyys 35 €
- Rinnakkaisjäsen 15 €
- Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys 15 €
- Yhteisöhenkilöjäsenyys 26 €
- Kannattajajäsen 100 €

10.2 Budjetti vuodelle 2016

Budjetti on laadittu erikseen vuodelle 2016. Budjetin pohjana ovat vuoden 2015 sekä edellisten vuosien todelliset tapahtumat.

Hallitus