



Unelmia toteuttamaan

Kevät on täällä – toki talvi vielä taistelee vastaan ja monin paikoin lumet sulavat tuskastuttavan hitaasti.

Yhtä matkaa kevään etenemisen kanssa avautuu myös suomalainen yhteiskunta kahden vuoden koronakurimuksen jälkeen. Myös Eläkeliiton yhdistyksissä toiminta on saamassa vauhtia.

Tulevana tiistaina 10.5. vietetään valtakunnallista Unelmien liikuntapäivää. Toivottavasti mahdollisimman moni yhdistys on ottanut liiton heittämän haasteen vastaan ja järjestää iloisen, matalan kynnyksen liikuntatapahtuman! Liikunnan hyvinvointia edistävää merkitystä pitkän poikkeusajan jälkeen ei voi liikaa korostaa.

Tässä yhdistystiedotteessa kerromme myös Eläkeliiton ja Urheilukortti oy:n tuoreesta yhteistyösopimuksesta. Sopimuksen myötä Eläkeliiton jäsenet voivat hankkia itselleen Urheilukortti-nimisen mobiilin tapahtumakortin, johon sisältyy urheilutapahtumien pääsylippuja, urheilutapahtumakalenteri, liikuntapalveluiden käyttöoikeuksia sekä erilaisia etu- ja palvelukorttiominaisuuksia. Hyvinvointia edistäviä vaikutuksia on silläkin, kun pääsemme vaikkapa jääkiekko-otteluun viihtymään ja katsomaan, kun huippu-urheilijat toteuttavat omia unelmiaan.

Ja mikä parasta, ostamalla urheilukortin tuet myös Eläkeliiton toimintaa.

Ei muuta kuin liikkumaan ja unelmia toteuttamaan!

Anssi Kemppe

toiminnanjohtaja

Yhdistysasiaa kevään korvalla

Toukokuun webinaari on to 19.5. klo 10–11.30. Aiheena Perusasiat testamentin tekemisestä ja yleisimmät verosuunnittelukeinot testamenttitilanteissa, asiantuntija Joonas Loikkanen, verojuristi, Veronmaksajain keskusliitto. Tilaisuus on kaikille avoin. Tilaisuuteen osallistuu muitakin kuin Eläkeliiton jäseniä.

[Webinaarin osallistumislinkki](#)

--

Jäsenrekisterin etäklinikka on auki 24.5. klo 13–14, tule kysymään jäsenrekisteristä!

[Osallistumislinkki](#)

--

Eläkeliiton taskukalenteri vuodelle 2023

Kevät on jo pitkällä ja olemme tekemässä uutta taskukalenteria vuodelle 2023. Kalenterin koko on 82 x 160 mm ja se on oiva työkalu yhdistyksen hallituksen jäsenille sekä merkittävä jäsenetu yhdistyksen jäsenille. Taskukalenteri sopii myös arpajaisvoitoksi ja vaikkapa joululahjaksi. Se on myös hyvä lahja yhteistyökumppaneille. Kalenterin hinta on yhdistykselle 5 €/kpl. Kalenterit tulee tilata 31.5. mennessä. Lisätietoja: Anne Jääskeläinen, anne.jaaskelainen@elakeliitto.fi, 040 7257 347.

Tärkeää asiaa tietoturvasta

Suuri huijauskampanja meneillään Suomessa

Suomessa on meneillään suuri huijauskampanja, josa iMessage-viesteillä yritetään saada ottamaan yhteyttä huijariin WhatsApp-sovelluksella. Huijausviestissä luvataan työtä. Myös Eläkeliiton jäsenille on lähetetty kyseisiä viestejä. Tärkeintä on tiedostaa, että viesteihin ei tule vastata.

[Lue lisää](#)



Urheilukortti tarjolla Eläkeliiton jäsenille

Eläkeliitto on solminut yhteistyösopimuksen Suomen Urheilukortti Oy:n kanssa.

Sopimuksen myötä Eläkeliiton jäsenet voivat hankkia itselleen Urheilukortti-nimisen mobiilin tapahtumakortin.

Tapahtumakorttiin sisältyy:

urheilutapahtumien pääsylippuja

urheilutapahtumakalenteri

liikuntapalveluiden käyttöoikeuksia sekä

erilaisia etu- ja palvelukorttiominaisuuksia.

Urheilukortti on urheiluseurojen ja -tapahtumien yhteinen pääsylippu, joka on tullut käyttöön 1.10.2021. Kortti on voimassa 12 kuukautta ostopäivästä.

Urheilukortti maksaa 69 euroa ja siihen sisältyy viisi pääsylippua urheilutapahtumiin tai liikuntapalvelujen käyttöoikeutta. Urheilukortilla on mahdollisuus sopimuskauden aikana tehdä muutoksia perusominaisuuksiin. Perusominaisuudet ovat kaikille seuroille ja lajiliitoille samat.

Eläkeliiton jäsenet voivat urheilukorttia ostaessaan ja Urheilukortti-sovellusta älypuhelimien sovelluskaupasta ladatessaan ilmoittaa Eläkeliiton omaksi ”kotiseurakseen”. Kaikista Eläkeliitto- kotiseuraksi nimetyistä ostoista tuloutetaan Eläkeliitolle tukea.

Urheilukortti on siis hauska tapa nauttia mielenkiintoisista urheilutapahtumista ja tukea samalla Eläkeliiton toimintaa!

[Lue lisää ja tilaa oma korttisi](#)

Kolme uudistusta jäsenrekisteriin

1. Yhdistyksen vapaaehtoisten määrä

Jatkossa Eläkeliiton vapaaehtoisten lukumäärän saa suoraan jäsenrekisteristä.

Vapaaehtoiseksi jäsenrekisteriin merkitään

Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaan osallistuva jäsen, joka tekee vapaaehtoistoimintaa jäsenten tai yhdistyksen kuulumattomien parissa. Näitä ovat esimerkiksi jäsenten kerhotoiminnan ohjaajat, talkoita tekevät, emännät, apuset (mm. kotivierailut, ulkoiluapu, jne.)

Jatkossa siis jäsenrekisteriin vapaaehtoiseksi merkitään KAIKKI yhdistyksessä vapaaehtoistoimintaa tekevät.

Keitä ei merkitä

Hallituksessa toimivia, elleivät he tee em. vapaaehtoistoimintaa yhdistyksessä.

Vastaavia (liikunta-, vapaaehtoisvastaavat jne.), elleivät he tee em. vapaaehtoistoimintaan.

HUOM: Vapaaehtoistoiminnan kirjauslomakkeeseen merkitään edelleen vain auttava vapaaehtoistoiminta. Syy: rahoittajamme tarvitsee auttavan vapaaehtoistoiminnan tilastot.

Ohje jäsenrekisterivastaavalle

Etsi ko. henkilö rekisteristä

Klikkaa CRM > klikkaa kynää (muokkaus) Asiakasryhmät-rivin oikeasta reunasta

Merkitse ruksi kohtaan Vapaaehtoiset (valitse kumpi tahansa vapaaehtois kohdistusta)

Tallenna (sivun vasen alareuna).

2. Onko yhdistyksessänne useampi vapaaehtoisvastaava?

Nyt yhdistysten vapaaehtoisvastaava -merkintä laitetaan kaikille vapaaehtoisvastaaville. Näin heistä jokainen saa vapaaehtoistoiminnan sähköpostit suoraan itselleen.

3. Piirin vapaaehtoisvastaavat merkitään jäsenrekisteriin samaan tapaan kuin yhdistyksienkin. Joissain piireissä vapaaehtoisvastaavien sijaan on nimetty esimerkiksi vapaaehtoistoimikunta tai -työryhmä. Toimikunnan jäsenille ei ole luotu erillistä nimeä eli heidät merkitään piirin vapaaehtoisvastaaviksi.

Lisätietoja: teija.saarinen@elakeliitto.fi, 040 7257 340.

Toukokuun vapaaehtoistoiminnan koulutukset

Etätapaamiset ja -koulutukset jatkuvat peruskoulutussarjan jälkeen sisältö- ja toimintateemoilla viikoittain koko toukokuun. Vapaaehtoisvastaaville on lähtenyt tieto koulutuksista sähköpostitse*. Näihin etäkoulutuksiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Piirien vapaaehtoisvastaavien tapaaminen on jo pe 6.5. klo 9.30. Kaikille vapaaehtoisille suunnattu koulutussarja jatkuu ma 9.5. klo 14.30.

[Lue lisää](#)

*) Jos yhdistyksessänne ei ole vapaaehtoisvastaavaa, tai hänellä ei ole sähköpostiosoitetta, puheenjohtaja tai joku muu hallituksen jäsen, jaattehan tämän tiedon vapaaehtoisvastaavalle ja vapaaehtoisillenne!

Lisätietoja: teija.saarinen@elakeliitto.fi



Musiikin myötä minä – tervetuloa kirjoittamaan yhdessä ikäihmisten kirjaa!

Eläkeliiton TunneMusiikki-toiminta juhlistaa kymmenvuotista taivaltaan kutsumalla Sinut kirjoittamaan ikäihmisten musiikkikokemusten kirjaa yksiin kansiin. Samalla voit halutessasi osallistua ikääntyneiden musiikkikokemuksia koskevaan tutkimukseen. Osallistu rohkeasti!

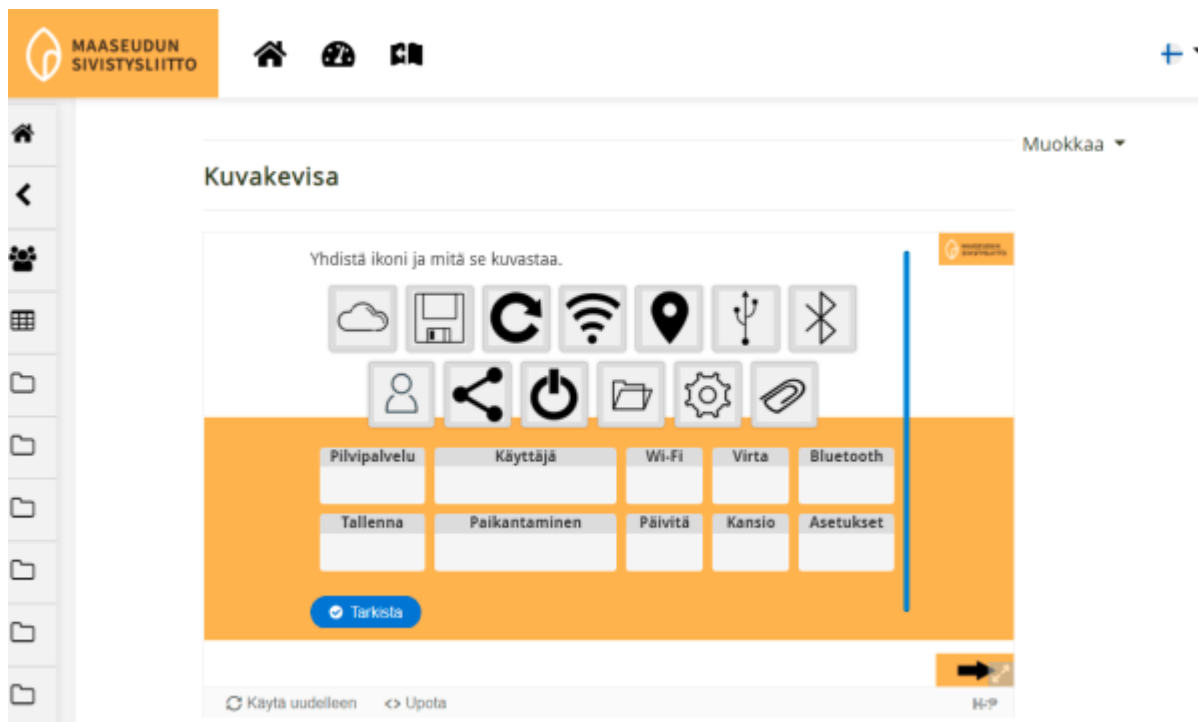
Tekstissä saat kertoa vapaasti, miten musiikki on vaikuttanut sinuun elämässäsi tai ihmisiin ympärilläsi. Millaisia musiikkiin liittyviä hetkiä tai muistoja muistat elämäsi varrella? Onko musiikki muokannut identiteettiäsi, herättänyt tunteita, tuonut ympärillesi ihmisiä ja iloa - tai ehkä aiheuttanut ulkopuolisuutta, kiukkua tai surua? Onko ikääntyminen muuttanut suhdettasi musiikkiin? Kirjoita meille siitä! Pääset osaksi toimitettavaa Musiikin myötä minä - juhlakirjasta, ja annat samalla halutessasi tärkeää dataa ikääntyneiden musiikintutkimukseen.

Tekstien jättölomake aukeaa Eläkeliiton nettisivuilla 1.6.2022 ja vastausaikaa on 15.8. saakka. Kirjoittajien kesken arvotaan musiikkipalkintoja. Tarkemmat säännöt ja lisätiedot päivittyvät toukokuun lopulla TunneMusiikin nettisivuille ja ne löytyvät kesän EL-sanomista. Lisä- ja ennakotietoa saat myös TunneMusiikin suunnittelijalta osoitteesta heini.siltainsuu@elakeliitto.fi.

TunneMusiikin hankekumppani tarjoaa balettinautinnon kotisohvalta

Suomen Kansallisoopperan- ja baletin loppuunmyyty Sibelius-baletti suorana Yle Areenassa lauantaina 14.5. klo 19.

Nauti upeasta kulttuurielämyksestä yhdessä muiden katsojien sekä asiantuntijoiden kanssa! Luo itsellesi Yle Tunnus ja tule mukaan jakamaan ajatuksia esityksestä Ylen chattiin. Lähetyksen aikana mahdollisuus kuunnella myös asiantuntijakommenttiraitaa, mukana kommentoimassa Sami Sykkö, Minna Tervämäki sekä Sibelius-baletin tuottaja Tytti Siukonen. Illan chat-isäntänä toimii tanssija Sami Saikkonen. Vuorovaikutuksellinen Sibelius-suoratoisto on osa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun HomeOpera-hanketta. Hankkeen rahoittaa Uudenmaan liitto/Euroopan aluekehitysrahasto osana EU:n koronapandemian johdosta toteutettavia toimia.



Ota digitaidot haltuun MSL-verkko-opistossa!

Digiä mulle, sulle ja meille 2.0 on kattava ja selkeä aineisto digitaitoihin perusteista lähtien. Tätä interaktiivista materiaalia voi käyttää digiohjaamisen tukena tai itseopiskeluun. Aineisto kattaa TIEKEN tietokoneen käyttäjän A-kortin suorittamiseen vaadittavat tiedot ja paljon muutakin. Materiaali on kaikille avoin eikä sen käyttö vaadi kirjautumista. Materiaalia päivitetään tasaisesti.

[Tutustu aineistoon](#)



Liikkuen kohti kesää!

Unelmien liikuntapäivä 10.5.

Nyt liikutaan yhdessä! Unelmien liikuntapäivän tarkoituksena on sytyttää liikunnan ilon kipinä kautta Suomen. Unelmien liikuntapäivään voi osallistua kuka vain, millä liikuntamuodolla tahansa. Ilmoittamalla esimerkiksi yhdistyksesi tapahtuman mukaan liikuntapäivään, osallistut Tunturi Poni -pyörän arvontaan! Kyseinen pyörä on varustettu Olympic Team Finland -tunnuksilla ja suomalaisurheilijat ovat ajelleet sillä Pekingin kisakylässä!

[Lue lisää ja ilmoita tapahtumasta](#)

Muutamia ohjelmavinkkejä Unelmien liikuntapäivään:

[Tutustu vinkkeihin](#)

Kilometrikisa innostaa polkemaan 1.5.–22.9.

Kilometrikisaan ovat tervetulleita polkemaan niin yhteisöt, kaveriporukat kuin kuntien avoimet joukkueet. Leikkimielisessä kisassa joukkueet mitteloivat siitä, kuka polkee eniten kilometrejä ja/tai minutteja.

Tervetuloa mukaan Suomen varmasti tunnetuimpaan ja suurimpaan pyöräilykampanjaan!

[Lisätietoa Kilometrikisasta](#)

Kävelykilometrikisa 1.5.–31.9.

Valtakunnallinen Kävelykilometrikisa on kaikille avoin, ja osallistua voi yksin tai porukalla eri sarjoissa. Kisassa on myös kuntasarja. Kuntasarjaan ei ilmoittauduta erikseen, vaan kuntien tulokset päivittyvät automaattisesti sen perusteella, mitä kukin osallistuja valitsee kotikunnakseen.

Töppöstä siis toisen eteen ja mukaan kisaamaan!

[Lisätietoa Kävelykilometrikisasta](#)

Ikiliikkuja-kampanjan palautekysely avattu

Eläkeliitto oli huhtikuussa mukana Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -viestintäkampanjassa. Nyt haluaisimme kuulla teidän ajatuksianne kampanjasta. Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin. Iso kiitos vastauksestanne jo etukäteen!

[Linkki kyselyyn](#)

Kevään viimeinen Vuodenaikojen liike -verkostotapaaminen

Tule mukaan liikuntaverkostoon – innostutaan ja muotoillaan yhdessä tulevaa! Teams-verkostotapaaminen ma 30.5. klo 11.00–12.30.

Liity verkostoon ja ilmoittaudu mukaan: outi.kokko-roponen@elakeliitto.fi tai 040 7257 024.



Kokoa ryhmä ja varaa matka Lehmirantaan – nopean ryhmän kokoajan etuna lomailet itse veloitusetta!

Vastaa Lehmiraannan ryhmämatkakyselyyn ja varaa vähintään 8 hengen ryhmäloma tai päiväretki Lehmirantaan touko-elokuulle koodilla RYHMÄMATKA2022, niin saat oman vastaavan matkasi Lehmiraannan osalta ilmaiseksi!

Tarjous on voimassa 21.5.2022 saakka. Tarjous koskee vain uusia varauksia.

Tarjoamme edun vain rajatulle osallistujamäärälle, joten tähän etuun kannattaa nyt tarttua!

Muut ryhmäetumme ovat voimassa tämän edun lisäksi normaalisti.

Juhannussuunnitelmia vailla?

[Vastaa kyselyyn](#)

Kevään jälkeen koittaa yhtäkkiä taas kesä ja nyt olisikin hyvä aika miettiä juhannuksen suunnitelmat jo valmiiksi. Juhannuslomalla 21.–27.6. Lehmiraannassa vietetään suomalaista keskikesän juhlaa perinteisin menoin. Viikon aikana nautitaan iloisesta seurasta sekä kesästä liikkumalla ja herkuttelemalla. Lehmijärven rannalla, luonnon keskellä lauletaan, kisaillaan, visailaan, tarinoidaan, jumpataan ulkona, salissa ja altaalla sekä pelataan hauskoja pihapelejä. Mieltä piristää kummasti, kun on jotain mukavaa odotettavissa!

[Lue lisää](#)

Kesäiselle lomalle Lehmirantaan

Tule nauttimaan Lehmiraannan keväästä ja kesästä tänne mahtavaan luontoympäristöön ja virkistäytymään sekä tapaamaan ihmisiä ja nauttimaan talon monipuolisesta tarjonnasta: ohjattua liikuntaa sisällä, ulkona ja altaassa, esiintyjä, visailuja, yhdessäoloa ja elävää musiikkia.

Valitse vain teemaviikko ja kuinka monta vuorokautta lomailet.

6 vrk:n lomaviikolla hyödyt Eläkeliiton jäsenyydestäsi eniten: jäsenalennus on 123 euroa!

Lomaviikon (puolihoito) hinta 2hh:ssa:

6 vrk: 453 euroa/EL-jäsen

5 vrk: 385 euroa /EL-jäsen

3 vrk: 252 euroa /EL-jäsen

Yksittäiset puolihoitovuorokaudet:

84 euroa /vrk/EL-jäsen

1 hengen huoneen lisämaksu on 28 €/vrk.

[Lue lisää](#)

Vielä löytyy tilaa myös touko-kesäkuun lomille sekä viikonloppuihin. Lue lisää lomista, kursseista ja tapahtumistamme kalenteristamme ja alta.

Tutustu kalenteriin

<https://uutiskirje.elakeliitto.fi/go/38891982-281670-192324465>

Maalauskurssi 19.-25.7. kesäisessä Lehmirannassa

Kouluttajana kuvataiteilija Kaari Hilka Könönen

Näe ja maalaa – maalaa ja näe. Kurssilla voit keskittyä öljy- (vesiliukoiset öljyvärit), akryyli- tai akvarellimaalaukseen, oman valintasi mukaan. Tervetulleita ovat niin vasta-alkajat kuin konkaritkin. Vasta-alkajia neuvotaan perustekniikoissa ja pidempään maalanneita kannustetaan uusiin ilmaisu- ja materiaalikokeiluihin. Maalausmenetelmien ohella opitaan kuvallisen ilmaisun perusasioita, pohditaan kuvapinnan rakenteellisia tapahtumia sekä havainnoidaan värien ominaisuuksia ja vuorovaikutusta. Kurssi tarjoaa jokaiselle henkilökohtaista opetusta, jota luennot ja yhteiset arviointihetket täydentävät. Tervetuloa maalauskurssille nauttimaan Lehmirannan kesäisestä miljööstä ja yhdessä tekemisestä sekä käymään antoisia keskusteluja kuvataiteesta ja sen ilmaisumuodoista.

19.-25.7. (6 vrk) Maalauskurssi

498€ / hlö, EL-jäsen

[Lue lisää](#)

3 vrk:n Hemmotteluloma

Piristävä lomavaihtoehto yksin, kaksin tai ystävien kanssa matkustaville. Hemmotteluloma on kolmen vuorokauden hyvinvointiloma, joka tarjoaa virkistystä keholle ja mielelle. Lomaan sisältyy valinnan mukaan joko 30 min. osahieronta tai hemmotteluhoito jaloille sekä yksi hoitokerta suolahuoneessa. Lisäksi hinta sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa puolihoitolla, kylpylän ja kuntosalin käytön, lomakeskuksen ohjatut ohjelmat ja liikunnat sekä konsertit ja tapahtumat ko. ajankohtana.

Voimassa:

Toukokuu: 10.–13.5., 24.–27.5. ja 31.5.–3.6.

Kesäkuu: 31.5.–3.6., 7.–10.6., 14.–17.6. ja 28.6.–1.7.

Heinäkuu: 28.6.–1.7., 19.–22.7. ja 26.–29.7.

Hinta 3 vrk (2 hh):

Hieronnulla: 268 euroa /EL-jäsen

Jalkojen hemmotteluhoidolla: 270 euroa /EL-jäsen

1 hengen huoneen lisämaksu on 28 €/vrk.

Syksyn lomaviikot ja pikkulomat ovat jo varattavissa!

Varaa syksyn lomat hyvissä ajoin, niin on mukavaa, kun on jotain mitä odottaa iltojen taas pimetessä syksyllä. Syksy–talvi 2022 -lomaesitteen löydät myös nettisivuiltamme.

[Lue lisää](#)