

Riemua ryhmästä musiikin keinoin -kurssi Kopolassa

Kuuloliitto järjestää yhdessä Eläkeliiton kanssa kuulovammaisille räätälöidyn Riemua ryhmästä musiikin keinoin -kurssin 30.5.–2.6.2023. Kurssilla tutustutaan musiikkiin hyvinvoinnin luojana, ryhmähengen rakentajana ja identiteetin tukijana niin henkilökohtaisella kuin vertaisryhmänkin tasolla. Opimme yhdessä

käyttämään erilaisia aivoja ja kehoa aktivoivia välineitä, joilla musiikki näkyy, tuntuu, koskettaa ja liikuttaa. Keskustelemme erilaisten osallistujien huomioinnista ja ryhmän ohjaamisen hyvistä käytännöistä. Musiikkisuhteemme saattaa siinä samalla syventyä. Kurssi ei edellytä musiikillista osaamista. Kurssin vetävät Eläkeliiton musiikkitoiminnan suunnittelijat.



Kurssi Kuuloliiton kurssikeskuksessa Kopolassa, Kuhmoisissa, on majoituksineen ja ruokineen maksuton, mutta matkakuluista vastaavat osallistujat itse. **Kurssille haetaan Kilta-järjestelmän kautta viimeistään 16.4.2023.** Kurssille mahtuu 15 osallistujaa ja valituille ilmoitetaan valinnasta hakuajan päätyttyä. Etusijalla ensi kertaa kurssille hakijat.

Hae kurssille

Lisätietoja kurssista antavat Kuuloliiton asiantuntija Johanna Juola, johanna.juola@kuuloliitto.fi, p. 0400 802 667 ja asiantuntija Anna-Maija Tolonen, anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi, p.044 752 5574.

Kevät kannustaa liikkumaan!

Vuodenaikojen liike kannustaa keväällä liikkumaan uutta kokeillen. Kokosimme liikunnallisia vinkkejä, minkälaista toimintaa yhdistykset voivat järjestää kevään aikana.

Poimi keväiset vinkit käyttöön

Vuodenaikojen liike -verkostotapaamiset jatkuvat

Tule mukaan liikuntaverkostoon. Innostutaan ja muotoillaan yhdessä tulevaa. Teams-verkostotapaaminen to 25.5. klo 10.00–11.30. Liity verkostoon ja ilmoittaudu mukaan: outi.kokkoproponen@elakeliitto.fi tai 040 7257 024.

Virikkeitä vertaisliikuntaan

Kaipaatko virtaa ja virikkeitä liikuntahetkiin? Oletko kokeillut Asahia?

Keskiviikkona 19.4. järjestetään virikepäivä verkossa (Teams) liikunnan vertaisohjaajille, yhdistyksissä toimiville vertaisliikuttajille, liikuntavastaaville ja vertaisliikuttamisesta kiinnostuneille.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan

Unelmien liikuntapäivä 10.5. tulee taas!



Unelmien liikuntapäivää vietetään jälleen keskiviikkona 10.5. Unelmien liikuntapäivään voi osallistua kuka tahansa, miten tahansa, missä tahansa. Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikkumisen juhlapäivä – niin yksin kuin yhdessä. Unelmien liikuntapäivä on loistava mahdollisuus järjestää liikkumisen mahdollisuuksia esim. yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa kunnan liikuntapaikoilla tai lähiluonnossa. Kaikki tavat liikkua ovat hyviä! Lue lisää päivän mahdollisuuksista.

[Lue lisää](#)

Loman iloa ja uusia tuttavuuksia tuetulta lomalta!

Voit hakea viiden vuorokauden taloudellisesti tuettua täysihoitolomaa MTLH:n verkkosivuilta. Järjestämme lomia myös yhteistyössä Eläkeliiton kanssa.

Nyt uutuutena yksin matkustavien lomat senioreille, joilla sinulla on erityisen hyvä mahdollisuus tutustua toisiin lomalaisiin ja viettää aikaa lomaryhmän kanssa.

[Lue lisää ja hae lomaa](#)



Eläkeliiton jäsenille Kotimaan hostellikortti maksutta!

Eläkeliiton jäsenet voivat tilata Hostellijärjestöltä Kotimaan hostellikortin maksutta. Kortilla saa 10 % alennuksen majoituksesta [Hostellijärjestön verkoston hostelleissa Suomessa](#) sekä muita [hostellikorttietuja](#). Verkostoon kuuluu yli 40 ainutlaatuista hostellia ympäri Suomea.

[Tilaa kortti tästä](#)

Lehmirannassa kevät tulee kohisten!

Lehmirannassa on tällä viikolla meneillään Viihteellinen pikkuloma, Lavis-lavatanssijumppakurssi ja Makrameekurssi. Pääsiäisen jälkeen on vuorossa Viikko yhdessä Seiskytluvun iltamat -ruokatapahtumineen. Viikon kruunaavat Yhteislauluiltamat Elämän värit ja päivätanssit, esiintyjinä Veli-Matti Friman ja Raija Bernitz. Karaokea pääsee laulamaan suositulla karaokekurssilla.

Syksy-Talvi 2023 -esite on valmis

Uusi Syksy-Talvi 2023 -esitteemme on valmistunut ja tällä viikolla alkavat postitukset yhdistysten matkavastaaville tai puheenjohtajille, piirien matkavastaaville ja toiminnanjohtajille sekä Eläkeliiton hallitukselle. Esite löytyy jo nettisivuiltamme ja täydennämme tietoja myös nettisivuillemme lähiaikoina. Syksyn lomat ja kurssit ovat siis jo varattavissa. Esitteemme löydät lue lisää kohdasta.

Myyntipalvelumme palvelee teitä taas pääsiäisen jälkeen arkisin klo 9–15.

Puh. 02 727 5200
lehmiranta@elakeliitto.fi

Lue
lisää

Kesä kutsuu ja Lehmiranta

Suosittu pikkulomat ovat mukava irtiotto arjesta. Valitse alla olevista vaihtoehdoista teille sopivin ja hyödynnä tilausetu.

3 vrk 259 €/hlö: 2.–5.5., 9.–12.5., 26.–29.5., 31.5.–3.6., 6.–9.6., 9.–12.6., 13.–16.6. ja 16.–19.6.
2 vrk 175 €/hlö: 6.–8.5., 20.–22.5., 23.–25.5., 25.–27.5., 27.–29.5., 31.5.–2.6., 2.–4.6., 6.–8.6., 8.–10.6., 10.–12.6., 13.–15.6., 15.–17.6. ja 17.–19.6.

Tilausetuna touko- ja kesäkuun uusien yöpyvien ryhmävarausten tilaajille Lehmiranta tarjoaa koko ryhmällemme tulokahvit. Koskee vain uusia varauksia.

Haluaisitteko ryhmän kanssa heinäkuussa Toivelomalle?

No nyt se onnistuu, jos olette nopeita varauksen kanssa. Tarjoamme teille nyt mahdollisuuden varata lomiamme ryhmille myös 3.–24.7. Ja mikä parasta, voitte toivoa, minkälaista lomaohjelmaa tuolloin haluaisitte! Nyt kiireestiideoimaan itsenne näköistä ohjelmaa Lehmirannan kesäisissä puitteissa. Toivelomien varaukset 21.4. mennessä myyntipalvelustamme.

Esitteen mukainen lomatoimintamme käynnistyy heinäkuussa 25.7. alkaen. Tarjoamme lisäksi aamiaismajoitusta läpi kesän kaikille matkailijoille.

Myyntipalvelumme palvelee teitä taas pääsiäisen jälkeen arkisin klo 9–15:

Puh. 02 727 5200
lehmiranta@elakeliitto.fi

Opastetut ryhmäretket Lehmirannasta

Varaa kevään ja kesän opastetut ryhmäretket Lehmirannan matkapalvelusta. Lähiseudultamme löytyy paljon tutustumisen arvoisia kohteita kartanoista ruukkikyliin ja merelliseen Särkisaloon. Käytämme retkillämme vain ammattitaitoisia Suomen Opasliitto ry:n auktorisoituja oppaita. Kesän uutuusretkiämme ovat Lohja 700 vuotta ja Nostalgia retki Somerolle.

Lohja 700 vuotta



Lohja, Salon naapurikaupunki, viettää tänä vuonna 700-vuotisjuhliiaan. Vain viiden suomalaisen kunnan historia ylettyy yhtä pitkälle! Retki sisältää opastuksen Lohjan Pyhän Laurin kirkossa keskiaikaiseen tapaan, opastetun vierailun Ojamon kartanolla sekä iltapäiväkahvit joko Vivamon kurssikeskuksessa tai tunnelmallisessa Villa Kokkokalliassa.

Retken kesto: 5 tuntia

Reitin pituus: n. 170 km

Minimiryhmäkoko: 20 henkilöä

Hinta: 30 euroa/henkilö

Nostalgiaretki Somerolle

Somero kutsuu vieraakseen - Maalle meidän landelle.

Somero on tunnettu monen taiteilijan kotikuntana, ovathan sieltä kotoisin Unto Mononen, M.A. Numminen sekä Rauli Badding Somerjoki. Nostalgiaretkellä vierailaan kellohameiden ystävän unelmakohteessa Muotiputiikki Helmessä, Someron kirkossa sekä Härkälän kartanossa, jossa iltapäiväkahvit.

Retken kesto: 6 tuntia

Reitin pituus: n. 120 km

Minimiryhmäkoko: 20 henkilöä

Hinta: 35 euroa/henkilö

[Lue lisää](#)

Petankki-kurssi 6.–9.6. Lehmirannassa UUTUUS!

Kurssin opettajina toimivat EM-kisoissa Suomen väreissä esiintyneet Henri Palmqvist ja Wallu Valpio.

Petankissa heitetään kuulia mahdollisimman lähelle maalipalloa. Petankki on ikäystävällinen laji, jota pelataan säännöllisesti 20 Eläkeliiton yhdistyksessä.

Kurssin hinta on 243 €/osallistuja, sisältää opetuksen, puolihoiton, majoituksen 2 hengen huoneessa, kylpylän käytön ja Lehmirannan iltaohjelman. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 30 €/yö.

Tiedustelut: Kirsti Mustakallio,
kirsti.mustakallio@elakeliitto.fi, p. 040 725 7363.

[Lue lisää](#)

Vielä mahtuu mukaan huhti-toukokuun lomille!

Kevään lomaviikoilta löytyy vielä hyvin tilaa ryhmille ja myös syksyn lomaviikot, pikkulomat ja kurssit ovat varattavissa. Eläkeliiton oma lomakeskus on hyvä paikka virkistyä ja viritellä uusia ideoita yhdessä. Esitetilaukset ja ryhmävaraukset myyntipalvelustamme. Kalenteristamme löydät kaikki tapahtumamme (linkki löytyy alta).

Huhti-toukokuun lomat ja kurssit:

- Viikko yhdessä 11.–17.4.
- Karaokekurssi 11.–17.4.
- Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 18.–24.4. UUTUUS!
- Tangoviikonloppu 21.–24.4. UUTUUS!
- Vapun pelimanniviikko 26.4.–2.5.
- Musiikki- ja lauluviikko 2.–8.5. UUTUUS!
- Lihaskuntokurssi 5.–8.5.
- Supisuomalainen viikko *5 vrk 8.–13.5. huomaa muuttunut aika
- Luonto- ja retkiviikko 16.–22.5.
- Kirjoittajakurssi 16.–22.5.
- Nostalgiviikko 23.–29.5.
- Lattariviikonloppu 26.–29.5.
- Viikko yhdessä *5 vrk 29.5.–3.6.

Lue lisää