



**Kevät on täällä taas!**

### **Yhdistysasiaa**

**Eläkeliiton XXI liittokokous pidetään Sotkamossa 12.6.2024.**

Liittokokous on liiton ylintä päätösvaltaa käyttävä kokous, johon vuosimaksunsa maksaneilla piireillä ja piirien jäsenyhdistyksillä sekä yhteisöillä on oikeus lähettää edustajia.

### **Eläkeliiton verkkokaupassa on nyt kevätale!**

Eläkeliiton verkkokaupassa on nyt kevään kunniaksi ale valikoiduista tuotteista! Tilaa itsellesi tai lahjaksi Eläkeliiton tuotteita.

Tervetuloa ostoksille!

**Verkkokauppaan**

**PS.**

**Kesäkuussa luvassa uusia tuotteita!**





## Asiaa vapaaehtoistoiminnasta

### Vapaaehtoistoiminnan verkkokurssi touko–kesäkuussa

Verkkokurssi vapaaehtoistoiminnan perusteista

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista kiinnostuneille verkkokurssi 30.5.–1.6.2023. Lue lisää ja ilmoittaudu yksin tai isommalla porukalla mukaan 22.5. mennessä.

**Ilmoittaudu tästä**

Huom. kurssi on tarkoitettu vapaaehtoistoiminnan tekemisestä kiinnostuneiden lisäksi esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenille, joita kiinnostaa mitä Eläkeliiton vapaaehtoistoiminta pitää sisällään.

### Syksyn koulutuspäivät varattavissa

Piirien vapaaehtoistoiminnan alueellisen koulutuspäivät suunnitellaan yhteistyössä piirin ja keskustuomiston kanssa räätälöiden ohjelmasta vapaaehtoisten odotuksia ja tarpeita vastaava virkistävä ja mukava koulutus.

### Hetki yhdessä -oppaasta tukea vapaaehtoisten perehdyttämiseen

Vapaaehtoistoiminnan vastaavat saavat oppaasta vinkkejä erityisesti uusien vapaaehtoisten perehdyttämiseen.

**Tutustu oppaaseen**

Vapaaehtoistoiminnan asioiden ohjaus ja neuvonta ja koulutuspäivien varaukset:

Suunnittelija **Katja Harinen**, [katja.harinen@elakeliitto.fi](mailto:katja.harinen@elakeliitto.fi), p. 040 7257 340

---

## **Sopeutumista tukeva toiminta**

### **Isovanhemmuus erossa -kurssi elokuussa**



Kurssi on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, joiden lasten erosta tai muun haastavan tilanteen alkamisesta on vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti korkeintaan kuusi vuotta. Sopeutumista tukevan kurssin tavoitteena on auttaa osallistujia eteenpäin ja voimaan hyvin haastavassa tai muuttuneessa elämäntilanteessa. Se tarjoaa mahdollisuuden ja tuen.

Haku on nyt auki seuraavalle kurssille:

**Isovanhemmuus erossa -kurssi 8.–11.8.2023 Lehmiraannassa, haku päättyy  
20.6.2023**

[Lue lisätietoja ja hae kurssille](#)

### **Erosta eheäksi -kurssit syyskuussa ja loka–marraskuussa**

Kurssi on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti korkeintaan kolme vuotta aiemmin eronneille henkilöille. Erosta eheäksi -kurssin tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja oman identiteetin uudelleen rakentaminen. Tarkoituksena on löytää oma, uusi elämänpolku. Kurssilla pääpaino on tulevaisuudessa. Tavoitteena on sekä jäsentää omaa elämäntilannetta että saada työkaluja omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Haku on nyt auki seuraaville kursseille:

**Erosta eheäksi -kurssi 5.–9.9.2023 Lehmiraannassa, haku päättyy 30.7.2023**

[Lue lisää ja hae kurssille](#)

**Erosta eheäksi -kurssi 30.10.–3.11.2023 Lehmiraannassa, haku päättyy 4.9.2023**

[Lue lisää ja hae kurssille](#)

Lisätietoja kaikista sopeutumista tukevista kursseista ja toiminnasta: suunnittelija Katja Harinen, [katja.harinen@elakeliitto.fi](mailto:katja.harinen@elakeliitto.fi), p. 040 7257 340

---



## Lähde luontoon ja liikkeelle!

Ohjelmoin täällä!  
ihmettelyyn, oppimiseen ja liikkumiseen.  
Tässä muutamia vinkkejä keväisiin retkiin luonnossa ja kotona.

### Muuttolintujen kevät

Muuttolintujen kevättä seurataan verkossa, somessa ja radiossa. Ylen, Jyväskylän yliopiston ja CSC – Tieteen tietotekniikan keskuksen yhteistyönä syntyneessä projektissa suomalaisilla on ainutlaatuinen mahdollisuus tunnistaa lähipiirinsä lintuja niiden laulun perusteella. Tiedettä voi auttaa lahjoittamalla älypuhelimella nauhoittamansa linnunlaulun tutkijoiden käyttöön. Entä kiinnostaako tietää mitä lintuja ympärilläsi laulaa? Muuttolintujen kevät -nimisen sovelluksen voi ladata itselleen älypuhelimien sovelluskaupasta.

Lataa sovellus Android-puhelimeen

Lataa sovellus iPhoneen

Lue lisää Muuttolintujen keväästä

### Luonnosta voi nauttia myös kuuntelemalla

Luonto Suomen podcastissa Puiden kevät pääset mukaan iloiseen keskusteluun, mitä kaikkea puissa tapahtuu, kun ne heräävät henkiin talven jälkeen?

Kuuntele podcastia

### Entä keitä ovat Piritta ja mystinen vaalea? Ketkä valtaavat pesän tänä kevään?

Pesälive seuraa paltamolaisen sääksiparin elämää syyskuuhun asti.

Seuraa Pesäliveä

### Vuodenaikojen liike -verkostotapaamiset jatkuvat

Tule mukaan liikuntaverkostoon – innostutaan ja muotoillaan yhdessä liikunta mieleiseksi!

**Teams-verkostotapaaminen to 25.5. klo 10.00–11.30**

Liity verkostoon ja ilmoittaudu mukaan: [outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi](mailto:outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi), p. 040 7257 024

---

## Unelmien liikuntapäivä tulee taas ke 10.5.!

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. Lähdetään kaikki liikkeelle!



Poimi keväiset vinkit yhdistyksen toimintaan



Poimi keväiset vinkit omaksi iloksesi

---





## Lehmirannan kevään kuulumisia

Lehmirannassa on tällä viikolla meneillään Musiikki- ja lauluviikko sekä Lihaskuntokurssi. Ensi viikolla on vuorossa Supisuomalainen viikko 8.–13.5. ja Varsinaissuomalainen pitopöytä -ruokatapahtuma 11.5. Viikon ohjelmassa on myös Ikivihreät muistot -konsertti ja päivätanssit 12.5., jotka meille soittaa Tsupiduu orkesteri. Luonto- ja retkiviikolla 16.–22.5. retkeillään lähialueella ja viikkoon kuuluu mm. luento Luonnon hyvinvointivaikutuksista. Suuren suosion saanut Erkki Liikanen 80 v juhlakiertue -konsertti ja päivätanssit 20.5., jossa meille esiintyy **Erkki Liikanen** ja **Veli-Matti Friman**.

Nyt on hyvä aika varata ryhmämatkat syksyille. Syksyn lomaviikot, kurssit ja päivätapahtumat ovat varattavissa. Syksy-talvi-esitteemme löytyy nettisivuiltamme ja tapahtumat ovat viety nettisivujemme kalentereihin. Uutuuksia syksyn ohjelmassa ovat Luonnossa liikkujan viikonloput, Bridgekurssi, Aktiiviliikkujan sporttikurssi, Laulu- ja esiintymiskurssi, Jouluauskartelukurssi ja Uusivuosi Lehmirannassa. Muistattehan käyttää tarvittaessa avuksenne Lehmirannan matkapalveluja ja markkinoinnin tukipalveluja.

Myyntipalvelumme palvelee teitä  
arkisin klo 9–15, puh. 02 727 5200  
[lehmiranta@elakeliitto.fi](mailto:lehmiranta@elakeliitto.fi)

Ryhmämatkavaraukset:  
Palveluvastaava **Mervi Gröhn**  
arkisin klo 9–15, p. 02 7275 320 tai 040 7275 377 tai [mervi.grohn@elakeliitto.fi](mailto:mervi.grohn@elakeliitto.fi)

Markkinoinnin tuki ryhmämatkoille:  
**Jenni Korhonen**, markkinointisuunnittelija  
p. 040 727 5811 tai [jenni.korhonen@elakeliitto.fi](mailto:jenni.korhonen@elakeliitto.fi)

Lue lisää

## Kesä kutsuu ja Lehmiraanta

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

3 vrk 259 €/hlö: 31.5.–3.6., 6.–9.6., 9.–12.6., 13.–16.6. ja 16.–19.6.

2 vrk 175 €/hlö: 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 kesäkuun uusien yöpyvien ryhmävarausten tilaajille Lehmiraanta tarjoaa koko ryhmälleen tulokahvit. Koskee vain uusia varauksia.

## Opastetut ryhmäretket Lehmiraannasta

Varaa kevään ja kesän opastetut ryhmäretket Lehmiraannan 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 Nostalgiaretki 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. Lehmiraannassa 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](mailto:kirsti.mustakallio@elakeliitto.fi), p. 040 725 7363.

Lue lisää

### **Vesiliikuntakurssi 16.–19.6.**

Kouluttajina Lehmirannan liikunnanohjaajat. Kurssi kaikille vesiliikunnasta innostuneille. Luvassa vesijumppaa välineillä ja ilman, kiertoarjoittelua eli vesicircuittia, sekä mahdollisuuksien mukaan SUP-lautailua, soutamista veneillä ja uimista. Kurssi toteutetaan lomakeskuksen turvallisessa kylpylässä, sekä sään salliessa Lehmijärven luonnonvesissä. Viikonlopun päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja loman hintaan.

Hinta 3 vrk: 338 €/hlö 2 hh puolihoitolla  
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 295 €/hlö 2hh puolihoitolla  
Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Varaukset ja tiedustelut:

Arkisin klo 9–15, p. 02 727 5200  
[lehmiranta@elakeliitto.fi](mailto:lehmiranta@elakeliitto.fi)

### **Vielä mahtuu mukaan touko-elokuun lomille ja kursseille!**

Kevään ja kesän 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).

#### **Touko-elokuun lomat ja kurssit:**

Luonto- ja retkiviikko 16.–22.5.  
Kirjoittajakurssi 16.–22.5.  
Nostalgiviikko \*5 vrk 22.–27.5.  
Viikko yhdessä \*5 vrk 29.5.–3.6.  
Hyvinvointia itselle 6.–12.6.  
Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 7.–10.6.  
Luonto- ja retkiviikko 13.–19.6.  
Vesiliikuntakurssi 16.–19.6.  
Juhannusloma 20.–26.6.  
Nostalgiviikko 27.6.–3.7.  
Hyvinvointia itselle 25.–31.7.  
Maalauskurssi 25.–31.7.  
Viikko yhdessä 1.–7.8.  
Senioriuimakoulu 1.–7.8.  
Nostalgiviikko 8.–14.8.  
Musiikki- ja lauluviikko 15.–21.8.  
Luonnossa liikkujan viikonloppu 19.–21.8. UUTUUS!  
Supisuomalainen viikko 22.–28.8.  
Viihteellinen pikkuloma 28.–30.8.



## Lehmiranta mukana toukokuun tapahtumissa

### Lehmiranta on mukana K50-messuilla Turussa 13.5.

Lehmiranta on mukana K50-messuilla Turun Logomolla lauantaina 13.5. klo 11–17. Messuille on vapaa pääsy. Tervetuloa tutustumaan osastoomme!

Lisäksi messuilla on ohjelmassa Lehmirannan tietoisku klo 13.30. Aiheena on Luonnon hyvinvointivaikutukset, Jenni Korhonen, erä- ja luonto-opas.

### Ruukit & Retket -tapahtuma Teijon kansallispuistossa 27.5.

Lehmiranta on mukana Ruukit & Retket -tapahtumassa Teijon kansallispuistossa 27.5. klo 10–16. Lehmirannalla on esittelypiste Teijon luontokeskuksen pihapiirissä, jossa kerromme mm. Rannikon pyöräreitistä, alueellamme tapahtuvista retkistä ja lomatarjonnastamme sekä kylpylähotellimme palveluista.

Lehmirannan oma erä- ja luonto-opas Jenni Korhonen opastaa Teijon kansallispuiston helppokulkuisilla reiteillä päivän aikana, joista lisätietoa löytyy alta. Lähde mukaan opastetulle retkelle Teijon kansallispuistoon Retket & Ruukit -tapahtumaan 27.5., joka on Teijon kansallispuiston ja alueen yrittäjien yhteinen kaudenavaustapahtuma Salossa. Lisätietoa tulossa lähiaikoina nettisivuillemme, seuraa Ajankohtaista-palstaamme Lehmirannan verkkosivujen etusivulla.



**Eläkeliitto ry**  
Kalevankatu 61,  
00180 Helsinki  
p. 09 7257 1100  
[info@elakeliitto.fi](mailto:info@elakeliitto.fi)

[Tietosuoja](#)  
[Muokkaa tietojasi](#)  
[Peruuta](#)  
[uutiskirjetilaus](#)

[LUE](#)  
[TEKSTIVERSIO](#)

