

[Jos luet viestin mieluummin selaimella, klikkaa tästä](#)



Eläkeliitto aktiivisena vaalien alla

Vaalipaneelit

Eläkeliitto haastaa kansanedustajaehdokkaista keskustelemaan ikääntyneiden ja eläkeläisten elämään liittyvistä kysymyksistä. 21.3. klo 11 järjestetään EETU ry:n yhteinen vaalipaneeli Helsingissä kansallismuseon auditoriossa. Ilmoittaudu 28.2. mennessä sähköpostitse eija.rossilahti@elakeliitto.fi. Vaalipaneelia voi seurata myös verkossa.

Eläkeliiton oma, Varsinais-Suomen piirin ehdokkaista koottava vaalipaneeli järjestetään 1.4. klo 18-20 Lehmirannassa. Suomi ikäystävälliseksi -vaalipaneelista löytyy lisätietoja Varsinais-Suomen piirin verkkosivuilta.

[Lue lisää](#)

EETU ry:n vaaliteesit

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on koostanut järjestöjen yhteiset vaaliteesit. Eläkeläisjärjestöjen teeseissä keskiöön nousevat taloudellisen aseman parantaminen, ikääntyneiden asuminen sekä kuntoutus. EETU ry:n vaaliteesit ovat:

1. Laaditaan Suomeen eläkeläisköyhyyden vähentämishjelma
2. Eläkeläisten verotus ei saa olla palkansaajien verotusta ankarampaa
3. Esteettömyyttä ja ikäystävällisyyttä asuntopolitiikkaan
4. Uusia keinoja iäkkäiden kansalaisten kotona asumisen tukemiseen
5. Kohtuullistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden maksutaakkaa yhdistämällä maksukatot
6. Ikääntyneiden oikeus kuntoutukseen turvattava

EETU ry:n vaaliteesit laajemmin avattuna löytyvät [verkkosivustolta](#).

[Lue lisää](#)

Kuntosalivertaisen teemakoulutus

Murtumatta mukana

Haluatko oppia lisää lihasvoiman merkityksestä ikääntyvän toimintakyvyille ja luuston terveydelle? Kaipaatko lisää eväitä vertaisten liikuttamiseen ja innostamiseen? Hae mukaan käytännönläheiseen teemakoulutukseen, joka järjestetään 27.-29.3. Lehmirannassa. Koulutus on suunnattu Murtumatta Mukana - Lujuutta Liikkumalla® -peruskurssien käyneille liikunnan vertaisohjaajille ja vapaaehtoistoimintaa tekeville. Hakuaika kurssille päättyy perjantaina 8.3.

Lue lisää ja hae mukaan teemakurssille!

[Lue lisää](#)





Unelmien liikuntapäivä 10.5.

Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikkumisen kokeilu- ja pop up -päivä. Tämän vuoden teemana on eri-ikäiset yhdessä liikkeellä. Eläkeliitto haluaa innostaa piirejään ja yhdistyksiään järjestämään liikuntatapahtumia omilla paikkakunnillaan.

Päivä soveltuu erinomaisesti uusien jäsenten mukaan houkutteluun. Kuka tahansa voi järjestää iloisen liikkumisen tapahtuman ja olla mukana rakentamassa ikäystävällistä yhteistä liikkumisen juhlapäivää!

[Lue lisää](#)

Toimintatilastolomake

Toimintatilastoja on taas kerätty ja suurin osa yhdistyksistä on vastannut kyselyyn. Kiitos kaikille vastaajille ja lomakkeen lähettäjiille. Jos omasta yhdistyksestäsi on vielä tilasto täyttämättä, linkki on vielä auki, joten tiedot voi halutessaan täyttää vielä jälkikäteen.

Toimekasta toimintaa jäsenjärjestöavustus

Jäsenjärjestöavustusta voi hakea vielä pari päivää eli 28.2.2019 asti. Ohjeet hakemiseen löytyvät tammikuun yhdistystiedotteesta.

Kulttuuria kaiken ikää etsii aktiivisia osallistujia

Kulttuuria kaiken ikää -toiminta etsii tuoreita ajatuksia ja ideoita uuden, paikallisen kulttuuritoiminnan luomiseksi ja kehittämiseksi. Tuntuuko, että kaipaisit lisää virikkeitä, mutta omalta alueeltasi ei löydy kiinnostavaa kulttuuriryhmää? Onko sinulla tai vaikkapa naapurillasi tarvetta ja halua käynnistää uutta yhteisöllistä kulttuuritoimintaa?



Mikäli näin on, niin ota yhteyttä! Kiinnostavia ajatuksia voidaan ryhtyä yhdessä kehittämään ja toteuttamaan. tavoitteena on luoda mahdollisimman monipuolista kulttuuritoimintaa, sillä kulttuuriahhan voi olla lähes mikä vaan kuvataiteesta käsityöhön ja tanssista kirjallisuuteen. Ota yhteyttä kulttuurisuunnittelija Jussi Hietalaan, p. 040 7257 346, jussi.hietala@elakeliitto.fi.

[Lue lisää](#)



Äijäsivujen päivittäminen

www.ajavirtaa.fi -kotisivuja ajetaan projektin päättymisen jälkeen alas. Niiden yhdistysten, joissa on äijätoimintaa, tulisi päivittää ja pitää päivitettyinä tiedot miestoiminnasta oman yhdistyksen sivuille. Hyvä tapa kertoa äijätoiminnasta on tehdä aiheelle omistettu perussivu. On hyvä nimetä äijäsivuille oma vastuhenkilö. Jatkossa Eläkeliiton [Miestoimintaosion](#) alla on linkki yhdistyksen päivitetylle Äijäsivulle.

Osallistu Lääkehoidon päivään – Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet?

Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Se järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2012 silloisen sosiaali- ja terveysministeri Paula Risikon aloitteesta teemalla "Tunne lääkkeesi", joka on jäänyt Lääkehoidon päivän yläteemaksi.

Vuosittain vietettävä teemapäivä toteutetaan paikallisina tapahtumina eri puolilla Suomea. Tavoitteena on lisätä keskustelua lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä. Lääkehoidon päivänä lääkkeiden käyttäjiä motivoidaan huomioimaan lääkehoitoaan ja sen vaikutuksia, tuntemaan oman lääkityksensä ja sen tavoitteet.

Seuraava Lääkehoidon päivä järjestetään 21.3.2019 teemalla "Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet".

Katso paikkakunnallasi järjestettävät tapahtumat, ne löytyvät esimerkiksi osoitteesta laakehoidonpaiva.fi/tapahtumat.

Metsämieli- vertaisvetäjäkurssilta työkaluja luontolähtöiseen vapaaehtoistoimintaan

Eläkeliitto järjestää Lehmirannassa 20.-23.5. ainutlaatuisen Metsämieli-vertaisvetäjäkoulutuksen menetelmän kehittäneen Sirpa Arvosen kanssa.

Kurssilla saa perustiedot Metsämieli-menetelmästä, jossa hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia mielentaitojen harjoitteluun luonnossa tai lähiympäristössä.



Vapaaehtoiset voivat hyödyntää menetelmää esimerkiksi yhdistysten vapaaehtoisten vertaistuellisissa kokoontumisissa voimaannuttavana, rentouttavana ja virkistävänä menetelmänä tai vaikkapa kotivierailuilla, kun vapaaehtoinen lähtee autettavan kanssa ulkoilemaan.

[Lue lisää ja hae kurssille](#) 8.4. mennessä.

[Lue lisää](#)

Ryhmänohjauskurssilta vahvistusta tietoihin ja taitoihin

Oulussa 4.-6.6. pidettävällä kurssilla käydään läpi Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaa ja sen periaatteita sekä ryhmänohjaamista. Kurssi antaa valmiudet toimia erilaisten vertaisuuteen perustuvien ryhmien ohjaajana.

Lue lisää ja hae kurssille 22.4. mennessä.

Luonto ja vertaistukitoiminta -kurssi

Leskien vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille

Lehmirannassa 11.-14.6. järjestettävä kurssi on tarkoitettu 50+-ikäisille leskien sopeutumisvalmennuskurssin käyneille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vapaaehtoisena vertaistukena muille leskille.

Lue lisää ja hae kurssille 29.4. mennessä.

[Lue lisää](#)

[Lue lisää](#)



Kotimaan matkailu kannattaa – Kesän kohteet aukeavat toukokuussa

Pikkuloma kesäisessä Lehmirannassa virkistää. Loman oheen kannattaa liittää ryhmälleen räätälöity opastettu retkipäivä Lounas-Suomen, läntisen Uudenmaan tai saariston kohteisiin. Nähtävää lähialueella riittää vaikka useaksi viikoksi.



Lohja

Omenakaupungin erikoisuus on Tytyrin Elämyskaivos syvällä maan alla. Keskiaikainen Pyhän Laurin kirkko, Mustion linna, Kaarteen sotamuseo sekä syyskesällä omentarhat on mahdollista sisällyttää retkeen.



Perniön lähikohteet

Kivenheiton päässä lomakeskuksesta nousee pariskunnan omin käsin rakentama Kalliolaakson linna kahviloineen. Lähialueen historiaan pääsee tutustumaan mm. Yliskylän kirkon, Kosken kartanon yksityisen kirkon sekä Teijon ruukkikylien kierroksilla.

Muita vaihtoehtoja

Turun saariston pikkurengastie, Salo – presidentillinen pikkukaupunki, Kemiönsaaren kierros, Naantali ja Kultaranta, Somero - maalle meidän landelle, Inkoo ja Fagervik ym. Tutustu ryhmien Pikkuloma- ja retkivaihtoehtoihin [verkkosivuilla](#).

[Lue lisää](#)



Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61
00180 Helsinki
www.elakeliitto.fi

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

Powered by [Postiviidakko](#)™