



Toiminnanjohtajan tervehdys

Koronaepidemia on hiipunut ja viimeisetkin ikään perustuvat suositukset poistuivat. Yhdistystoiminta voi käynnistyä normaalisti.

Kesä ja helteet ovat saapuneet Suomeen jo näin kesäkuussa. Monet Eläkeliiton yhdistykset ovatkin ottaneet upeista ilmoista hyödyn irti ja käynnistäneet kesäisen toimintansa erilaisten ulkoliikuntalajien muodossa. Kiitos kaikille toiminnastaan tänne liittoon raportoineille aktiivisille yhdistyksille!

Pari päivää sitten, heti juhannuksen jälkeen maamme hallitus päätti poistaa monia koronaepidemian leviämisen ehkäisemiseksi annettuja rajoituksia ja suosituksia. Tässä yhteydessä hallitus poisti myös yli 70-vuotiaita koskevan suosituksensa fyysisten kontaktien välttämisestä. Ikään perustuvien suositusten poistuttua yhdistystoiminta voi Eläkeliiton yhdistyksissäkin nyt palata normaaliksi. Kerhot, harrastukset ja matkat pääsevät kotimaassa jälleen vauhtiin. Uskon, että monet eläkeläiset ympäri Suomea ovat odottaneet yhteisten rentojen käynnistymistä. Toki vielä heinäkuussa on kokoontumiset rajoitettu maksimissaan 500 hengen tilaisuuksiin mutta nämä kaikkia kansalaisia koskevat rajoitukset eivät enää estä eläkeläisten harrastuksia, kokoontumisia eivätkä yhteisiä bussimatkoja. Hygieniasta huolehtien normaali yhdistystoiminta on nyt valmis jatkumaan.

Myös liitossa koronan vaikutukset ovat näkyneet toiminnan keskeytyksenä ja kesäkuun aikana toteutettuina lomautuksina. Heinäkuussa liiton toimisto suljetaan kesäloman ajaksi ja elokuussa palaamme jälleen uudella innolla palvelemaan jäsenistöämme.

Toivotan kaikille eläkeliittolaisille aurinkoista ja rentouttavaa kesää!



Eläkeliiton Kainuun piiri haastaa kaikki Eläkeliiton yhdistykset metsämarjojen poimintatempaukseen

Koronaviruksen vuoksi on suurin osa yhteisistä toiminnoista ollut pysähdyksissä. Valtiovalta on tähän antanut ohjeet, joita noudattamalla olemme todennäköisesti selvinneet tästäkin koettelemuksesta kohtuullisen vähäisin vaurioin. Olemme pysytelleet kuuliaisesti sisätiloissa, ja sen takia liikkuminen ja yhteiset tapaamiset ovat jääneet hyvin vähäisiksi.

Eläkeliiton Kainuun piirin piirihallitus päätti kokouksessaan 9.6. esittää oman piirin yhdistyksille, kuin kaikille Suomessa oleville Eläkeliiton piireille ja niiden yhdistyksille, että syksyn toiminnan vähitellen virittyessä, voisimme aloittaa liikkumisen ja ystävien tapaamiset mm. menemällä marjametsään – kukin vointinsa mukaan. Tarjoamme tätä liikuntamuotoa kaikille kansalaisille, emme pelkästään eläkeläisille.

Syksyn – ennusteen mukaan runsas – marjasato näyttää jäävän tulevana syksynä aivan meidän itsemme poimittavaksi, koska ulkomaalaisia poimijoita ei saa tulla maahamme. Tietenkään kaikki se sato, minkä aasialaiset ja itäisen Euroopan marjanpoimijat ovat syksyisin poimineet meidän marjanjalostusteollisuudelle, ei tule korvatuksi meidän eläkeläisten voimin. Monet meistä ovat hyväkuntoisia ja poimivat omiin tarpeisiin marjansa. Se on hyvä asia. Mutta jokainen litra, minkä jaksamme poimia yli oman tarpeen, on pois metsästä, ja se hyödyntää niitä, jotka eivät kuntonsa ja terveytensä puolesta pysty itse hakemaan marjojaan metsästä. Omalla esimerkillämme voimme innostaa kaikenikäisiä työntymään marjametsään. Se edistää luonnossa liikkumista ja tuo samalla terveellistä

liikuntaa jokaiselle, joka vain haluaa ja jaksaa lähteä metsään. Onhan Suomessa onneksi jokamiehen oikeus, jonka vuoksi marjametsään saa mennä kysymättä lupaa maanomistajalta!

Marjanpöiminnasta saatava tulo on verovapaata, joten sillä voi mainiosti hankkia lisätuloa pieneen eläkkeeseen, työttömyyskorvaukseen ja koululaisten budjettiin. Uskomme, että marjoille on kyllä ostajia – joka syksy on taajamissa marjanostajia toreilla tai liikekeskusten pysäköintipaikoilla. Myös monet, jotka eivät kykene itse menemään metsään, ostavat mielellään marjansa suoraan pöimijoilta. Muistetaan kuitenkin terveys ja turvallisuus tässäkin edellä ja kukin vointinsa ja voimiansa mukaan niin, että marjaretkestä tulee nautinnollinen virkistävä retki.

Siis kaikki kynnelle kykenevät vain marjametsään!

”... jos metsään tahdot mennä nyt, niin todella hämmästy...”

Eläkeliiton Kainuun piirin hallitus 9.6.2020

Eläkeliiton keskustoimisto on suljettuna 6.7.-26.7.

Keskustoimiston työntekijät lomailevat heinäkuussa ja keskustoimisto palvelee jälleen maanantaina 27.7. alkaen. Hyvää ja aurinkoista kesää kaikille!



Tassu joka tukee - tee lahjoitus Eläkeliiton kuntoutuskoiratoiminnalle!

Elämän tulee olla arvokasta loppuun asti.

Monet kuntoutusta tarvitsevat ikääntyneet ihmiset tuntevat yksinäisyyttä ja elävät elämää, jossa vain välttämättömät perustarpeet pystytään tyydyttämään hoiva-alan raskasta työtä tekevien ammattilaisten toimesta. Normaali päivä voi tarkoittaa avun saajalle vain muutaman tunnin valveilla oloa ja odottelua, jossa ystävyyden kokemukset ovat vähissä. Hoivapalveluiden ja kotihoidon piirissä on vanhuksia, jotka tarvitsevat apua pikaisesti. Sinä voit antaa lisää arvokkaita elinpäiviä.

Kuntoutuskoira auttaa nauttimaan elämästä.

Eläkeliiton kuntoutuskoira on sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisen työpari,

tehtävään koulutettu avustaja, joka motivoi vanhusta kunnon ylläpitämiseen, ulkoiluun ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuntoutus- ja hoiva-alan ammattilaisen ja koiran yhteinen työskentely tuottaa tutkitusti tuloksia vanhuksen elämänlaadun parantamiseksi. Työskentely auttaa liikkumaan, muistamaan ja kommunikoimaan. Koira voi olla ratkaiseva tekijä arvokkaalle ja elämisen arvoiselle loppuelämälle.

Näin kuntoutuskoira auttaa:

- Koiran avulla tehdään muistia ja kognitiivisia toimintoja aktivoivia harjoitteita, koira siis palauttaa mieleen sanoja ja muistoja.
- Koiran avulla voidaan tukea puheterapiaa ja avata sosiaalisen kanssakäymisen lukkoja.
- Koiran avulla motivoidaan nostamaan kättä ja jalkaa, parannetaan tasapainoa ja kannustetaan nousemaan sängystä ja lähtemään liikkeelle.

Lue lisää kampanjasivuiltamme ja tee lahjoitus!

[Lue lisää](#)

Enemmän elämältä - Eläkeliiton jäsenhankintakampanja on käynnissä!

50-vuotista taivaltaan juhliva Eläkeliitto käynnisti jäsenhankintakampanjan, johon sisältyy myös jäsenille ja jäsenyhdistyksille suunnattu jäsenhankintakilpailu. Kampanja ja kilpailu ovat voimassa 1.6.-31.12.

[Katso kampanjavidео 1](#)

[Katso kampanjavidео 2](#)

**Jäsenhankintakilpailu jäsenille ja
jäsenyhdistyksille**



Houkuttele kaverisi mukaan – Eläkeliitossa on tilaa ja tekemistä uusille eläkeläissukupolville!

Haastamme kaikki jäsenyhdistyksemme ja niiden henkilöjäsenet mukaan levittämään Eläkeliiton elämänmakuista viestiä.

Kilpailu kestää 1.6.-31.12. Kilpailussa palkitaan valtakunnallisesti eniten uusia jäseniä hankkineita jäsenhankkijoita sekä jäsenyhdistyksiä.

Yhdistyksiin on jaettu jäsenhankintakortteja, kysy lisää oman yhdistyksesi sihteeriltä. Lisätietoja kilpailusta, ohjeista ja säännöistä löydät alla olevasta linkistä.

[Lue lisää](#)



Eläkeliiton karaokemestarit ratkaistaan syksyllä

Eläkeliiton karaokemestari -kilpailu käydään tänä vuonna kokonaisuudessaan poikkeuksellisesti vasta syksyllä. Piirien mestarit ratkotaan elosyyskuussa, mukaan siis ehtii vielä! Piirien kilpailuihin ilmoittautumiset suoraan piirien kautta.

Valtakunnallinen kilpailu käydään Lehmiraannassa 10.-11.10.2020, tarkempaa tietoa Lehmiraannan tapahtuman järjestelyistä viimeistään elokuussa. Kaikissa kilpailuissa otetaan huomioon vallitsevat turvallisuussuositukset.

Esimerkiksi täältä löytyy lisätietoa piirikilpailujen ajankohdista ja muusta karaokekilpailuun liittyvästä: <https://elakeliitto.fi/karaoke>

[Lue lisää](#)

Metsänistutushaaste käynnistyy elo-syyskuun vaihteessa

Eläkeliiton juhlavuoden metsänistutushaaste käynnistyy elo-syyskuun vaihteessa ja mukaan on ilmoittautunut toistakymmentä Eläkeliiton yhdistystä ympäri Suomen. Joissakin yhdistyksissä on jo tartuttu tuumasta toimeen, kuvassa Eläkeliiton Isokyrön yhdistyksen mallisuoritus! **Vielä ehtii mukaan, ilmoittautuminen päättyy 7.8. Ilmoittautumiset Outi Kokko-Ropposelle, outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi.**



Yhteistyökumppanimme Metsä Group lahjoittaa ja toimittaa taimet mukaan ilmoittautuneille yhdistyksille. Metsä Group on myös yhteydessä ilmoittautuneisiin yhdistyksiin ja yhtiön paikallisedustajat vierailevat mahdollisuuksien mukaan istutustapahtumissa.

Upeasta metsänistutushaasteestamme kannattaa olla ehdottomasti yhteydessä myös paikallismedian edustajiin! Ohessa ladattava ja vapaasti käytettävä tiedotepohja yhdistyksille. Muistattehan lähettää myös kuvia ja terveisiä metsänistutustapahtumistanne eteenpäin viestittäviksi, osoitteeseen janne.kettunen@elakeliitto.fi.

[Lataa tiedotepohja tästä](#)

Ajankohtaista TunneMieli-toiminnasta

Aluekoulutukset

Ikääntyvän mielen hyvinvointi, Mielen hyvinvointi ja muistiongelmien, Hyvinvoiva vapaaehtoinen sekä Innostu ilosta-aluekoulutuspäivät ovat edelleen yhdistysten ja piirien varattavissa syksyille 2020.

Kurssit

Missä menet – tunnista tilanteesi – vapaaehtoistoiminnassa väsyneille -kurssin **ajankohta on muuttunut**. Kurssin I-osa on 27.-30.10.2020 ja II-osa 23.-26.3.2021, Lehmiraanta. Hakuaika päättyy 15.9.

TunneMieli-peruskurssin aika on myös siirtynyt. Uusi kurssiaika on 20.-23.10 Lehmira. Hakuaja päättyy 10.9.

Aluekoulutuspäivien varaukset, lisätiedot kursseista sekä hakulomakkeet: puh. 040 7257 410, tarja.levo@elakeliitto.fi.



Kuulkas nyy kaik! Hyvät asiakkaamme! Dear customer!



- **Kylmar tules meil sit vaa sillan ku Sää tiäräs olevas friskis kunnos?**
FI: Tulethan meille vain, kun tunnet itsesi täysin terveeksi
EN: If you feel sick, please stay at home
- **Kylmar peses ketes jah usjaste saipjol lömmyse veten kans?**
Voisisis köyttä kesiresiki see jekke.
FI: Pesethän kädet usein saippualla ja lämpimällä vedellä. Voit käyttää myös käsihuuhdetta.
EN: Wash your hands often with soap and warm water. You can also use sanitizer.
- **Ku Sää ruppes yskimä niin tellä hihas suuverkkis ette.**
FI: Jos yskittää, yskithän hihaasi
EN: Cover your mouth with your bent elbow or clean napkin if you need to cough.
- **Holla ittetäs seen kaltasest, ettes Sää men liia liki muit ihmisi – eläkä rup jonottama!**
FI: Huolehdi turvaväleistä ja välttää jonottamista
EN: Maintain distance between yourself and others
- **Oikke lysti ja friski suve Teitil kaik!!!**
FI: Mukavaa ja turvallista kesää kaikille!
EN: We wish you all a sunny and safe summer

Lehmira. karanteenijatkot 21.7. –29.8.

Tervetuloa viettämään iloisia kesäpäiviä Lehmijärven rannalle!

[Karanteenijatkot ja Minilomat](#)

Muista myös [isovanhempien ja lastenlasten lomapaketit](#) 4.–8.8. nyt erikoishinnoin alk. 70 € /hlö /yö (lapset alk. 40 € /yö)



Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61,
00180 Helsinki
p. 09 7257 1100
info@elakeliitto.fi

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

[LUE TEKSTIVERSIONA](#)

