



*Koko luonto nyt virkoopi.  
Meri, maa ja taivas ihastuupi.  
Iloitkoon siis vanha ja nuori.  
Linnut laulavat ja maa on tuore.*



### Maanantaitapaamiset

Marttalassa, Hämeenpuisto 39 A kello 11.00 - 13.00.  
Tapaamiset ovat joka toinen maanantai. Kahvitarjoilu alkaa kello 10.45, kahvimaksu on kaksi euroa.

Ma 13.05.24 Mikä on sydäniskuri? Miten se toimii?  
ETK Veijo Vasama

Ma 27.05.24 Lehmirannan lomakeskuksen palvelut,  
Maria Vakkuri

### Liikuntaa

Kävelyfutis tiistaisin  
kello 11.00 Nalkalan kentällä.  
Nääshallissa bocciaa vielä  
tiistaina 7.5. kello 11.30 -  
13.30 ja kuntosali 28.5. asti  
kello 11.30 - 12.30.  
Frisbeegolf keskiviikkoisin  
kello 11.00 Vihiojan kentällä.



### Kesän retket

To 06.06.2024 Retkipäivä Karkun Ritajärven luonnon-  
suojelualueelle. Ohjelma: Lähtö Keskustorilta Vanhan  
kirkon luota kello 9.00 Nokia-Siuro-Häijää-Ritajärvi /  
Häijään ABC:llä pieni tauko  
Luontoretken opas Katariina Pylsy nousee kyytiin Häi-  
jäästä ja opastaa Ritajärvellä noin kahden kilometrin  
mittaisen vaelluksen. Reitillä on kor-  
keuseroja ja pitkospuita, ulkosalla  
ollaan 2-3 tuntia. Reitin varrella  
on hyvä eväiden nauttimis-  
paikka tulineen.  
Omat eväät mukaan koko  
päiväksi! Paluu Häijään ABC:lle,



jossa tauko. Pistäydymme vielä Mouhijärven taaja-  
massa Katariinan opastamana. Paluu Tampereelle noin  
kello 16.00. Retken hinta on 20 euroa/jäsen. Ilmoittau-  
tumiset 13.05.24 mennessä [aila.ollonen@gmail.com](mailto:aila.ollonen@gmail.com)

### Ke 26.06.2024

#### Teatteriretki Heinolaan

Riemastuttava komedia  
Vielä ehtii Sari Siikande-  
rin ohjaamana tarjoaa  
takuuvarmaa ja hauskaa viihdettä täysin katetulla  
Heinolan kesäteatterilla. Lähtö kello 8.30 Keskusto-  
rilta Vanhan kirkon luota. Lounas nautitaan ravintola  
Maestrossa. Retken hinta on 70 euroa/jäsen (sis. lou-  
naan, teatterilipun, väliaikakahvit ja matkan).  
Kysy, onko vapaita paikkoja [aila.ollonen@gmail.com](mailto:aila.ollonen@gmail.com)



**To 25.07.2024 Vanajaveden kierros** - Hämeenlinna  
Reitti:Tampere - Kangasala - Vehoniemi - Pälkäne - Au-  
lanko, luonnonpuisto - Hämeenlinna - Hattula - Iittala  
- Viidennumero - Kulju - Tampere.

Lähtö Tampereelta noin kello 9.00. Lounas nautitaan  
kello 12.00 Seiskassa, Hämeenlinnassa Suomen kasar-  
mialueella ja paluumatkalla poiketaan  
Iittalan lasitehtaan myymä-  
lässä. Paluu Tampereelle  
noin kello 17.00.  
Retken hinta on 35 euroa/  
jäsen (sis. lounaan ja  
matkan) Ilmoittautumiset  
27.05.24 mennessä  
[aila.ollonen@gmail.com](mailto:aila.ollonen@gmail.com)



**Satulaan -pyöräilyryhmä** starttaa Tampereella Ke 22.05.2024 kello 12.00 Ratinanraitilta, rannan puolella, kauppakeskuk- sen parkkihallin sisään- ajon vieressä. Tervetuloa mukaan!

Mira Kokko, Pyöräilyliitto Seniorit Satulaan -hanke  
<https://www.satulaan.fi/>  
<https://www.facebook.com/satulaan>



**Piirin karaokemestari 2024** ja karaoketanssit 05.06.2024 Aitoossa  
<https://elakeliitto.fi/piirit/pirkanmaa/piirin-karaokemestari-2024-karaoketanssit?delta=0>

**Kävelyfutisleiri** Lehmirannassa 25.- 27.06.2024  
<https://elakeliitto.fi/tapahtumat/kavelyfutisleiri>

**Lehmiranta**  
<https://lehmiranta.fi/kalenteri>



### Yhdistyksemme tiedotuskanavat

- Jäsenkirjeet
- Kotisivut - Eläkeliitto Tampere
- Facebook - sivut - Eläkeliiton Tampereen yhdistys
- Aamulehti - Menot / sunnuntai / Senioriyhdistykset

### Kotisivut

Kotisivuja hyödynnetään tiedottamisessa. Kohdasta Ajankohtaista löytyy mm. jäsenkirjeet, tietoa liiton ja piirin kampanjoista, koulutuksista sekä tapahtumista,  
<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/tampere>

### Yhdistyksemme tilinumero

Maksun saaja on Eläkeliiton Tampereen yhdistys ry FI64 5730 9020 0141 60

### VIITENUMEROT

Jäsenmaksu 1009, retket 2503, kulttuuri (teatteri, konsertit) 3007 ja ruokailu 1300

*Toukokuu on saanut suomalaisen nimensä toukotoistä. Toukotöihin kuuluvat viljapellon kyntäminen ja kylväminen. Näiden kesän alun töiden onnistuminen oli ensiarvoisen tärkeää koko tulevan kesän työmäärän ja tulevan sadon kannalta.*

## Keväisin terveisin

Liisa Flinck-Vasama, puheenjohtaja

## Hyvinvointitapahtuma - iloa ja toimintaa

Ke 12.06.2024 tapahtuma ikäihmisille Tammelan stadionilla kello 10.00 - 14.00. Tapahtuman järjestää Pirkanmaan Eläkeläispiirien yhteistyöelin / PEETU. Vapaa pääsy!  
Tilaisuuden avaus kello 10.15 Kalervo Kummola

- Laulua Trio AmA ja säestäjänä Vesa Tuomi: mm. Vihreät niityt, Pariisin taivaan alla, Cuando Calienta el Sol ...
- Tilojen esittelyä kello 11.00 ja kello 13.00
- Tietoiskuja terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista
- Sydänsairaalasta kardiologi Tero Penttilä
- Lähitori Viola-keskuksesta Marja Ruonela
- Tampereen liikuntapalveluista Minna Niemelä
- Lihavoima ym. mittauksia Nääsville ry, Krista Laamanen
- Liikuntavartteja - Milenatraining
- Miracle-apuvälineet
- Komediateatteri
- K-Supermarket Tammelan stadion
- Pyöräilyliitosta Mira Kokko
- Paikalla mm. Ilveksen entinen pelaaja Markku Wacklin

### Eläkeliiton Tampereen yhdistys ry

Liisa Flinck-Vasama, puheenjohtaja p. 0400 909 285, liisa.flinck@gmail.com

Aila Ollonen, sihteeri p. 040 041 3861, aila.ollonen@gmail.com

[www.elakeliitto.fi/yhdistykset/tampere](http://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/tampere) ● Yhdistyksellämme on myös Facebook -sivut