



Yhdistyksen ideaopas



Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri

Johdanto

Tämä ideaopas toimii työkaluna kun suunnittelette ja ideoitte yhdistyksen toimintaa.

Opasta ja sen ideoita kannattaa hyödyntää myös jäsenhankinnassa. Monipuolinen ja mielenkiintoinen toiminta houkuttelee osallistumaan ja vetää puoleensa myös uusia ihmisiä.

Ihmiset ovat erilaisia eikä sama toiminta kiinnosta kaikkia. Eläkeläiset eivät myöskään ole kaikki samanlaisia. Miettikää toimintaa eri ikäisille, erilaisista taustoista tuleville ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville eläkeläisille.

Oppaassa esitellään kymmenen erilaista toimintaideaa, joista yhdistys voi ottaa mallia tai toteuttaa vapaasti sellaisenaan. Oppaan lopussa on myös laaja listaus muista ideoista, joita voi hyödyntää toiminnassa. Kaikkea ei tarvitse toteuttaa kerralla ja erilaista toimintaa voi toteuttaa vaihtelevasti eri aikoina. Toimintaa kannattaa kokeilla rohkeasti - joku voi olla kertaluontoinen kokeilu, joku toinen jää puolestaan elämään vuodesta toiseen.

Lisäksi opas sisältää yhteenvedon viestinnästä sekä asioista, jotka on hyvä huomioida ihan kaikkea toimintaa suunnitellessa ja järjestäessä.

Opas pohjaa Eläkeliiton Ylä-Savon piirin ideoihin, jotka syntyivät Maaseudun Sivistysliiton fasilitoimassa työpajassa 5.5.2022.



Sisältö:

Kulttuuri:

- Aivojumppakerho
- Kylähistoriaa museossa
- Lukupiiri

Matkailu:

- Yhdessä teatteriin
- Lähde mukavalle Sokkomatkalle

Luonto

- Lähiympäristön puolesta
- Yhteiset luontoretket

Liikunta

- Liikuntaryhmä
- TonkKumi
- Rupsahda rauhassa tai tule kuntosalille





Muistin ja aivotoiminnan ylläpitäminen

Aivojumppakerho

Muistia ja aivoja aktivoivaa tekemistä yhdessä arkielämästä selviytymisen tueksi

Miksi järjestää Aivojumppakerho?

Aivot kaipaavat aktivointia ja huoltamista voidakseen hyvin. Terveellisten elämäntapojen ja riittävän levon lisäksi aivot nauttivat aktiivisesta toiminnasta ja älyllisistä haasteista. Muistin ja aivotoiminnan ylläpitäminen helpottaa arkitoiminnoista selviämistä vastaisuudessaakin. Aivojumppakerhon toimintaa voi olla esimerkiksi pelit, bingo, muistipelit, tietovisat, kuvakerronnat, muistelut, käsityöt, tanssit, piirileikit tai korttipelit. Voisi aivojumppakerhossa olla vaikka intialaista päähierontaakin.

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

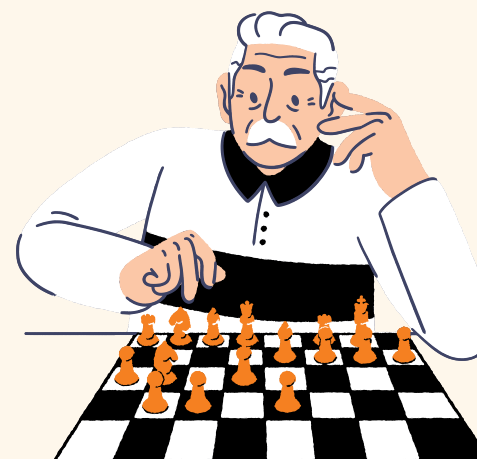
Ylläpidä muistiasi, aktivoi aivojasi!

Muistia ja aivoja aktivoiva toiminta edesauttaa arjen askareissa selviämisessä myös tulevaisuudessa. Tule mukaan aivojumppakerhoon ja anna aivoillesi mukavaa haastetta yhteisen tekemisen parissa!



Huomioi & muista!

- Kuinka usein kerho tapaa?
- Tapaamisten suunnittelu ja ohjelma - mitä tehdään milläkin kerralla?
- Innokkaat, vaihtuvat vetäjät?
- Mahdolliset asiantuntijavierailut
- Pelit, bingotarvikkeet, muut materiaalit





Ylisukupolvista tekemistä ja sivistystä

Kylähistoriaa museossa

Kylähistoriaan tutustuminen paikallismuseoissa koululaisten lomien aikaan

Miksi tutustua kylähistoriaan?

Kylähistoriaan tutustuminen paikallismuseossa tarjoaa kivaa ylisukupolvista tekemistä ja sivistystä. Yhteinen museoretki on hauska tapa viettää aikaa lastenlasten kanssa ja tutustua entisaikaan. Koulujen loma-aikaan sijoittuva tapahtuma mahdollistaa myös kauempana asuvien lastenlasten osallistumisen. Järjestetty tutustumisretki tekee mukaan lähtemisestä helppoa osallistujille.

Huomioi & muista!



- Ohjelman oltava lapsiystävällinen
- Pohdi missä järjestetään, vierailaanko kotiseutumuseossa vai tehdäänkö matkojakin?
- Yhteydenotot museoihin & opastusten sopiminen
- Linkki museon sivuille etukäteistutustumista varten
- Ilmoittautumiset, maksut ja kuljetukset
- Ryhmän vetäjä

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Yhteistä aikaa ja iloa uuden oppimisesta!

Kiinnostaako historia? Kaipaako mukavaa tekemistä yhdessä lastenlasten kanssa? Lähtekää mukaan isovanhempien ja lastenlasten yhteiselle retkelle kylähistoriaan tutustuen.





Sosiaaliset suhteet ja lukutaidon ylläpito

Lukupiiri

Lukupiiri kokoontuu sovitun ajan välein keskustelemaan lukemistaan kirjoista

Miksi järjestää lukupiiri?

Lukeminen ylläpitää lukutaitoa ja sivistää. Se tarjoaa myös hyvää aktivointia aivoille ja ylläpitää aivojen terveyttä. Lukupiirissä tapaa muita ihmisiä ja saa ylläpidettyä sosiaalisia verkostoja. Keskustellessa vuorovaikutustaidot harjaantuvat ja muilta lukupiiriläisiltä voi saada uusia kirjavinkkejä.

Huomioi & muista!



- Pohdi kuinka usein ryhmä tapaa ja missä? Tapaamisen käytännöt.
- Lukevatko kaikki saman kirjan?
- Kuinka varmistetaan kirjojen saatavuus?
- Erilaisia mahdollisuuksia kirjojen valintaan
- Vaihtuva vetäjä?
- Voiko osallistua äänikirjaa kuuntelemalla, jos ei voi esimerkiksi heikentyneen näön takia lukea?

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Kiinnostaako kirjallisuus? Tule lukupiiriin!

Lukutoukka, haluatko vaihtaa ajatuksia kirjoista ja tavata muita samanhenkisiä? Lukeminen vie matkalle maailman ääriin, mielikuvitusmaailmoihin tai toiseen aikaan. Tule tapaamaan muita nojatuolimatkailijoita lukupiiriin ja keskustelemaan luetuista kirjoista. Mukaan voi tarttua myös uusia kirjavinkkejä sekä ystäviä.





Kulttuuria yhteisöllisesti

Yhdessä teatteriin!

Ryhmävierailuja teatterinäytöksiin

Miksi ryhmävierailu teatterinäytökseen?

Moni voi kaivata kulttuurielämyksiä, mutta yksin ei tule lähdettyä teatteriin. Ryhmävierailu tarjoaa turvallisen ja helpon tavan osallistua valmiiden järjestelyiden ansiosta. Yhteinen teatterikäynti tarjoaa myös mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja jaettuun iloon kulttuurikokemusten äärellä. Ryhmävierailuilla on yleensä halvemmat hinnat ryhmälennusten johdosta. Teatteriretkeen voi myös yhdistää esimerkiksi yhteisen lounaan tai illallisen.

Huomioi & muista!



- Esitteet valitusta teatterinäytöksestä
- Teatterilippujen varaaminen ja lippujen jako
- Kuljetukset teatteriin ja takaisin
- Tarjoilut ja mahdolliset ravintolavaraukset
- Miten voisit edesauttaa retkelle yksin lähtevien tutustumista toisiin matkalaisiin?

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Kiinnostaako kulttuuri? Lähdetään yhdessä teatteriin!

Kaipaatko teatterielämyksiä, mutta yksin ei tule lähdettyä? Lähde mukaan ryhmävierailulle teatterinäytökseen. Valmiit järjestelyt ja valmis ryhmä tekee lähtemisestä helppoa. Kaiken lisäksi hyvässä seurassa on hausempaa!





Uudet kokemukset ja elämykset

Lähde mukavalle sokkomatkalle!

Järjestetään päivämatkoja yllätyskohteisiin

Miksi sokkomatka?

Sokkomatka tarjoaa uusia kokemuksia ja yllätyksellisiä elämyksiä osallistujille. Sokkomatka on päivämatka yllätyskohteeseen, jota ei kerrota osallistujille etukäteen. Yhdessä tehty sokkomatka on turvallinen tapa seikkailla ja saada mahdollisesti myös uusia ystäviä. Ryhmässä matkakulut ovat usein myös edullisemmat kuin yksin matkustaessa.

Huomioi & muista!



- Huomioi mahdolliset vaatimukset esimerkiksi liikkumiskyvyssä ja kerro ne markkinoitaessa retkeä
- Tarvitsevatko osallistujat jotain erityistä varustusta mukaan? Tuleeko osallistujilla olla liikuntaan sopiva ulkovarustus vaiko kenties konserttiin soveltuva juhlaavaate?

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Elämyksiä ja yllätyksiä päivämatkalla!

Löytyykö sinulta seikkailumieltä? Kaipaanko yllätyksiä elämään – kenties uusia ystäviäkin? Lähde mukavalle sokkomatkalle hankkimaan uusia kokemuksia turvallisesti hyvässä seurassa. Teemme yhdessä päivämatkan yllätyskohteeseen.





Osallisuuden tukeminen. Sanoista tekoihin

Lähiympäristön puolesta

Kotiympäristön siisteys, hoito ja suojele

Miksi järjestää tempaus lähiympäristön puolesta?

Lähiympäristön puolesta järjestetty tempaus lisää arvostusta lähiympäristöä ja luontoa kohtaan. Tempausten avulla voidaan turvata luonnon monimuotoisuutta ja hoitaa sekä suojella kotiympäristöä. Yhdessä tekeminen tukee osallisuutta ja porukassa toimeen on helpompi tarttua. Siisti ja hyvinvoiva kotiympäristö tuottaa iloa ja hyvää mieltä kaikille vauvasta vaariin. Lähiympäristön puolesta voidaan järjestää esimerkiksi siivoustalkoot, rakentaa linnunpönttöjä tai ötökkähotelleja, perustaa luonnonvarapelloja tai poistaa vieraslajeja.

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

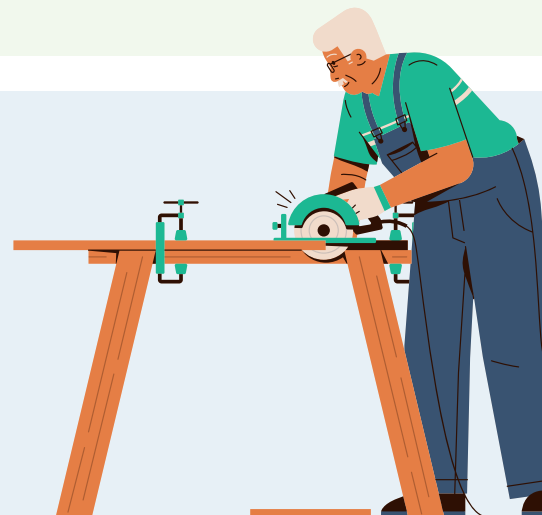
Pidetään huolta lähiympäristöstä!

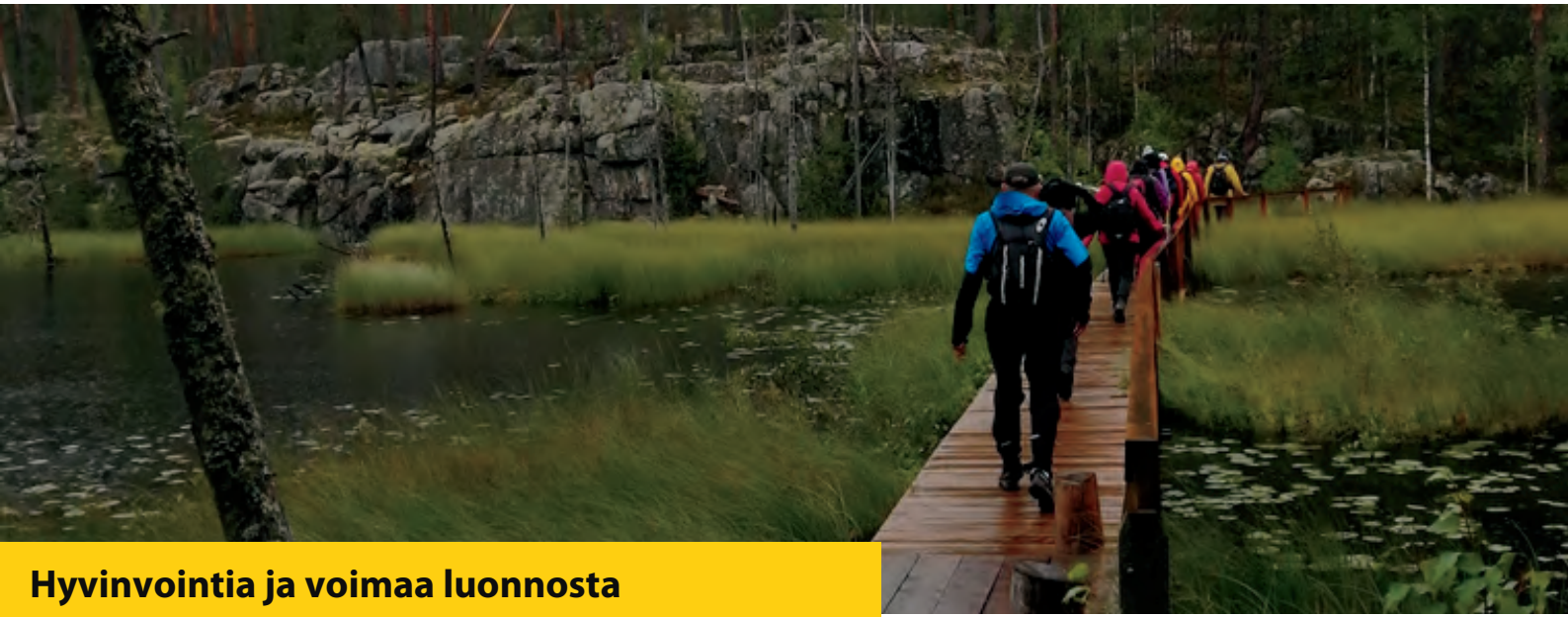
Tartutaan tuumasta toimeen ja kannetaan yhdessä kortemme kekoon lähiympäristön puolesta! Tule mukaan poistamaan vieraslajeja/rakentamaan linnunpönttöjä/rakentamaan ötökkähotelleja/siivoustalkoisiin. Mukavaa puuhaa vaikka yhdessä lastenlasten kanssa. Porukalla saamme paljon aikaan!

Huomioi & muista!



- Kohteen valinta
- Tarvittavat luvat ja yhteydenpito kuntaan tai maanomistajaan
- Tehtävään perehtyminen etukäteen
- Oikean ajankohdan huomioiminen esim. vieraslajien kitkennässä
- Tehtävien jako
- Ammattitaitoinen ohjaaja / vetäjä
- Tarvittavat materiaalit / työvälineet
- Talkootarjoilut





Hyvinvointia ja voimaa luonnosta

Yhteiset luontoretket

Päiväretket eri luontokohteisiin

Miksi luontoretkelle?

Luonto lisää hyvinvointia, virkistää, hoitaa ja rauhoittaa. Luontoretkellä voidaan nauttia myös metsän antimia ja yhteinen retki tarjoaa hyvää hyötyliikuntaa. Päiväretket erilaisiin luontokohteisiin voi houkutella mukaan uusia jäseniä ja osallistujia voi pyytää ottamaan mukaan ystävän. Retkiä voidaan suunnitella myös liikuntarajoitteet huomioiden. Rivijäsenissä on mahdollisesti innokkaita luonnossa liikkujia, joiden joukosta voi löytyä uusia aktiivitoimijoita esimerkiksi oppaaksi luontokohteisiin.

Huomioi & muista!



- Kohteen valinta
- Ajankohdan valinta - onko kohde saavutettavissa haluttuna ajankohtana?
- Huomioi mahdolliset vaatimukset liikuntakyvyssä ja kerro ne markkinoidessasi tapahtumaa
- Eväät mukaan?
- Tehtävien jako järjestäjien kesken
- EA-vastaava
- Liikuntarajoitteisten kuljettajat ja avustajat

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Lähde luontoon yhteisellä retkellä!

Luonto lisää hyvinvointia, virkistää, hoitaa ja rauhoittaa. Jos yksin ei tule lähdettyä, niin tule mukaan yhteiselle luontoretkelle! Hyötyliikuntaa hyvässä seurassa metsän antimista nauttien. Teemme yhteisen päiväretken...





Liikunnan ilon löytäminen

Löydä oma lajisi liikuntaryhmässä

Vireystilan ja liikuntakyvyn ylläpitäminen sekä ilon löytäminen liikuntaan

Miksi perustaa liikuntaryhmä?

Liikunnalla on useita hyviä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Liikuntaryhmässä tavoitteena on ilon ja kiinnostuksen lisääminen liikuntaa kohtaan. Etenkin iän myötä toimintakyvyn ylläpitoon kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Mielekkään liikunnan myötä toimintakyvyn ylläpitäminen tapahtuu kuin huomaamattaan. Ryhmässä liikunnan aloittaminen tai sen pariin uudelleen palaaminen voi olla monelle mielekkäämpää kuin yksin. Matalankynnyksen toimintaan on helppo tulla mukaan. Erilaisia liikuntatuokioita kuten rentoutusharjoituksia, tuolijumppaa, hengitysharjoituksia jne.

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Tule liikuntaryhmään ja löydä liikunnan ilo!

Kaipaatko kepeämpää askelta? Haluatko ylläpitää päivittäistä toimintakykyä? Järjestämme erilaisia liikuntatuokioita, jotka sopivat niin aloittelijalle kuin enemmän liikkuneellekin. Yhdessä on hauskeempaa!

Huomioi & muista!



- Kun järjestät liikuntakerhoa, kuvaile toiminnan taso ja intensiivisyys, jotta jokainen löytää omaan liikuntakykyynsä sopivan ryhmän
- Ohjelman ja aikataulun suunnittelu
- Vastuuhenkilö & ohjaajat
- Ilmoittautumiset ja maksut
- Toimitilat, talvella sisällä ja kesällä ulkona





Kilvoittelua ja kannustamista

TonkKumi

Säännöllistä harjoittelua tai hauskaa oheispuuhaa

Miksi järjestää TonkKumi-tapahtuma?

TonkKumi tarjoaa hauskaa tekemistä ja mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. TonkKumi on peli, jossa heitetään nännikumeja maitotonkkaan. Laji sopii vauvasta vaariin, myös liikuntarajoitteisille. Kilpailuhenkisille peli tarjoaa mahdollisuuden kilpailemiseen, kenties jopa SM-tasolla. Eläkeliitto järjestää vuosittain TonkKumin Suomen Mestaruuskilpailut. Osallistua voi myös kannustusjoukoissa huutosakin jäsenenä, jos ei halua itse pelata.

Huomioi & muista!



- Peli jossa heitetään 8 kpl kumeja, 4 m etäisyydeltä 40 litran maitotonkkaan.
- Pohdi minkä yhteydessä pelataan, onko osa jotain tapahtumaa?
- Tarvittavat välineet.
- Soveltuu niin sisälle kuin ulos.



Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Kilpaile ja kannusta!

Kaipaatko hauskaa tekemistä hyvässä seurassa? Haluatko tavata uusia ihmisiä? Tule pelaamaan TonkKumia! Hauska laji sopii kaikille vauvasta vaariin eikä vierivä kivi sammaloidu. Voit osallistua myös huutosakin jäsenenä, jos et halua itse pelata. "Turpa tuttuja tekköö"

Eläkeliiton TonkKumin Mestaruuskilpailujen säännöt

1 § Ajankohta

Eläkeliiton valtakunnallinen mestaruuskilpailu järjestetään vuotuisesti. Kilpailun järjestäjä esittää ja kilpailutyöryhmä hyväksyy ajankohdan.

2 § Järjestämisoikeus

Valtakunnallisen kilpailun järjestämisoikeutta haetaan kilpailuja edeltävän vuoden loppuun mennessä Eläkeliiton kilpailutyöryhmältä. Hakijana voi olla Eläkeliiton paikallinen piiri.

3 § Osanotto-oikeus

Kilpailuun voivat osallistua kaikki Eläkeliiton jäsenet, jotka ovat maksaneet kyseisen vuoden jäsenmaksun johonkin Eläkeliitto ry:n jäsenyhdistykseen.

4 § Sarjat

Kisa järjestetään kahdessa sarjassa, joukkuesarja ja henkilökohtainen sarja.

Joukkuesarja

Joukkueen muodostavat kolme henkilöä. Samasta Eläkeliiton yhdistyksestä voi olla mukana useampiakin joukkueita. Kilpailuja käydään suoraan loppukilpailuna. Jokainen joukkueen jäsen heittää kaksi kahdeksan nännikumin sarjaa. Tonkkaan menneiden nännikumien yhteismäärä on joukkueen tulos. Tasatulos ratkaistaan yhdellä lisäsarjalla. Jos ratkaisua ei tule vielä, jatketaan heitto kerrallaan voittajan ratkaisemiseksi.

Henkilökohtainen sarja

Jokainen kilpailija heittää kaksi kahdeksan nännikumin sarjaa, joiden tulokset lasketaan yhteen. Kuusitoista parasta jatkavat loppukilpailuun, jossa heitetään pareittain voittajan selvityksessä jatkoon. Viimeisen parin voittaja on TonkKumin Eläkeliiton mestari. Tasatulokset ratkotaan yhdellä lisäsarjalla. Jos ratkaisua ei synny vielä, jatketaan heitto kerrallaan voittajan ratkaisemiseksi.

5 § Kilpailuvälineet

Käytettävät nännikumit ovat mallia FinnLacto Oy numero 10, tonkka 40 litraa, heittomatka 4 metriä. Järjestäjät osoittavat kilpailuvälineet.

6 § Palkinnot

Eläkeliitto ry toimittaa molempiin sarjoihin mitalit sekä kiertopalkinnon, johon kaiverretaan vuosiluku ja voittajan/voittajajoukkueen nimi. Muista palkinnoista huolehtii järjestävä Eläkeliiton piiri.

7 § Muuta huomioitavaa

Jokainen kilpailija huolehtii itse tarpeellisiksi katsomistaan vakuutuksista ja omasta turvallisuudestaan. Kilpailijoiden on noudatettava järjestäjien suullisia ja kirjallisia ohjeita. Kilpailun päätuomari ja rajatuomarit ratkaisevat epäselvät tapaukset. Kilpailua koskevat protestit on tehtävä kilpailun järjestäjille välittömästi kilpailun jälkeen.



Toimintakyvyn ylläpito

Rupsahda rauhassa tai tule kuntosalille ja estä se

Peruskunnon ylläpitäminen kuntosalilla ohjaajan opastuksella

Miksi lähteä kuntosalille?

Lihaskunto on tärkeää arjessa jaksamisessa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Monet päivittäiset toiminnot, kuten kävely ja tavaroiden nostaminen vaativat lihasvoimaa. Lihasvoiman vähenee senioreilla nopeasti ja sen ylläpito vaatii lihaskuntoharjoittelua. Kuntosaliharjoittelu on hyvä tapa ylläpitää ja kehittää lihasvoimaa sekä kohottaa kuntoa yleisesti. Ohjaajan opastuksella kuntosalilla on turvallista harjoitella. Kuntosalilla käynti tarjoaa myös hyvän syyn poistua kotoa ja mahdollisuuden muiden ihmisten tapaamiseen.



Huomioi & muista!

- Pohdi toteutus ja ohjelma: Useampi tutustumiskerta ohjaajan avulla? Kerran viikossa tapaava vertaisryhmä?
- Senioreiden kuntosaliharjoitteluun erikoistuneen ohjaajan etsiminen
- Ilmoittautumiset ja maksut
- Yhteydenotto kuntosalille
- Tilojen käytöstä sopiminen

Markkinoi toimintaa esimerkiksi näin:

Sohvaperunasta liikkujaksi!

Estä rupsahdus ja kohota kuntoasi. Hyvä kunto auttaa ylläpitämään toimintakykyä jokapäiväisessä arjessa. Tule harjoittamaan peruskuntoa kuntosalilla ohjaajan opastuksella. Et tarvitse aiempaa kokemusta, koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!



Viestinnästä yleisesti

Miksi viestitään?

- Näkyvyyden lisääminen:
 - Jäsenet ja muut tietoisiksi tulevasta toiminnasta
 - Potentiaaliset uudet jäsenet
- Osallistujien tavoittaminen;
 - Ilmoittautumiskanava: saadaan ihmiset mukaan toimintaan.
 - Alkaneen ryhmän pitäminen ajan tasalla.

Mitä halutaan viestiä?

- Toiminnasta tiedottaminen:
 - Ryhmien alkaminen
 - Ryhmissä harjoitetun toiminnan esitleminen
 - Positiiviset tarinat jäsenyydestä tai ryhmään osallistumisesta
 - Mahdolliset muut hyödyt toimintaan osallistumisesta, kuten uusien ihmisten tapaaminen
- Muu sisältö?

Missä kanavissa viestitään?

- Sosiaalinen media on laaja käsite, kannattaa pohtia mistä kanavista kohderyhmä löytyy. Mikä on kohderyhmä?
- Pikaviestimien mahdollistamat ryhmät esim. Whatsapp voivat olla hyviä ryhmän tai järjestön sisällä kulkevan tiedon jakamiseen. Samoin Facebook-ryhmät.
- Puskaradio voi olla tehokas tapa viestiä, mutta onko sen toimivuudesta takeita? Puskaradio ei tuo toimintaa näkyviin vaikka voikin lisätä tietoisuutta toiminnasta.
- Katso vielä listaus muista mahdollisista viestintäkanavista seuraavalla sivulla. Mitkä kanavat toimivat parhaiten suunnitellussa toiminnassa?

Miten eri kanavissa viestitään?

- Kenellä vastuu viestinnästä? Työnjako.
- Aikataulu ja mahdollinen suunnitelma päällekkäisyyksien välttämiseksi
- Onko tietyt kanavat vain tietynlaista viestintää varten?
- Houkuttelevat tekstit, kuvat, videot



Muista nämä, kun suunnittelet uutta

Viestintäkanavia

- Yhdistyksen kokoukset
- Tekstiviestit, viestiryhmät
- Puskaradio
- Tapaamiset
- Sanoma- ja paikallislehdet
- Ilmaisjakelulehdet
- Jäsenlehti
- Sosiaalinen media (Facebook – myös ryhmät, Instagram)
- Verkkosivut
- Sähköposti jäsenille
- Jäsentiedote
- Sähköposti naapuriyhdistyksille ja muille eläkeläisjärjestöille
- Yhdistyksen kotisivut
- Kerhot
- Ilmoitustaulut

Kun suunnittelet uutta toimintamuotoa, muista:

- Kurssin/ryhmän/tapahtuman/toiminnan houkutteleva ja kuvaava nimi
- Sisältö; mitä tapahtuu, kuvaus toiminnasta tai tilaisuudesta?
- Opitaanko jotain uutta, miten?
- Lopputulos – mitä toimintaan osallistumisesta voi odottaa? Entä sen jälkeen?
- Kenelle palvelu on suunnattu / sopii? Eläkeläisiä on monenlaisia!
- Minimi- ja maksimihenkilömäärä
- Toteuttamispaikka ja sen edellytykset
- Kesto - onko kertaluontoinen tapahtuma vai pidempään jatkuva toiminta? Mikä on kesto yhdellä kerralla?
- Mahdolliset rajoitukset osallistumiselle tai järjestämiselle / saavutettavuus
- Kuljetukset, kimpakyydit vai linja-autokuljetus?
- Onko tarjoiluja? Miten ne hoidetaan?
- Hinta ja miten maksut hoidetaan?
- Kuka on vastuuvetäjä? Onko aina sama vetäjä vai vaihtuuko?
- Tiedustelut ja varaukset. Keneltä saa lisätietoja?
- Miten ilmoitaudutaan? Mihin mennessä pitää ilmoittautua? (Huomioi esim. kohteen ja/tai kuljetusten peruutusehdot.)





Ideasta eteenpäin

Maailma ei ole vielä valmis ja toteuttamattomia ideoita on yllin kyllin. Tässä yhdistyksellesi muutama idea vapaasti toteuttavaksi:

- Kesäiset pelit (mökkky, boccia)
- Tanhu/tanssikerho, tanssit
- Sinkusta vertaiskaveri (yksinasuvien vertaistukiryhmä)
- Käsityöt, puukäsityö, askartelu, solmittavat työt, huovutukset yms.
- Näytelmäkerho
- FB-omasivu
- Eri järjestöjen yhteinen kesätahtuma
- Jäsenhankintailta
- Erilaiset muistipelit
- Metsätaitokilpailut
- Yhteinen kesäpäivä
- Kesätahtuma (ei liikunnallinen)
- Digikoulu (somekanavat käyttöön ja älylaitteet tutuksi)
- ÄijäVirtaa toiminta
- Toimintaa ihan nuorille eläkeläisille 20-30 v
- 50–60 v ihan oma ryhmä
- Kokkikerho
- Runopiiri ja -lausunta
- Lounastapaamiset 1/kk erilaisin teemoin (yhteistyö ravintoloiden/laitosten kanssa)
- Luontoretket lähialueiden luonnonpuistoihin (Tiilikka, Hällämönharju, Väisälänmäki, Jyrkkä, Pohjoismäki, Korkeakoski yms.)
- Ohjelmaryhmä
- Pyöräilykerho
- Historiakerho
- Metsägolf



- Rantakalatapahtuma, rantaonginta, talvipilkki
- Kerhovierailut eri eläkeläisjärjestöjen kesken
- Jäsenten muistaminen, miten, millä, missä ja milloin
- Yhteislaulutilaisuudet teemoittain
- Kävelysähly, kävelyfutis ja istumalentopallo
- Kuntakerhot
- Lentopallo, sulkapallo, tennis
- Tiistaitapaamiset (eri viikonpäivinäkin voi olla)
- Nuotiokahvit
- Toritapahtumat, Venetsialaiset
- Myyjäiset, rokkamyyntiulkoilutapahtuma, kahvit, makkarat
- Kimppakävelyt
- Jumpat, musiikkijumpat, zumba
- Bingo
- Äänikirjat, tarinakerho, lukupiiri
- Museokäynnit
- Yhteistyö nuorten kanssa
- Oma kirkon esittely
- Vapaaehtoistyö
- Perinnekäsityö ja -askartelu
- Kansallispukujen tuuletus ja huolto sekä käyttöopastus
- Pesäpöntöt linnuille
- Kuorotoiminta
- Karaoke
- Rupattelupiiri
- Keilailu
- Uinti
- Uusien jäsenten vastaanotto
- Tiedotustoiminta
- Yhteistyö muiden järjestöjen kanssa, myös kyläyhdistykset
- Yhteinen ruokailu
- Luonto/marjastus/sieniretki
- Kylähistoria
- Unikoulu/unen aakkoset
- Naurujooga
- Viinipiiri/ruoka kontra viinit/matkat viinimaihin ja suomalaisiin viinitiloihin
- Ystävänpäivä





Taloudellista tukea uuden oppimiseen?

Muista Maaseudun Sivistysliiton tarjoama koulutustuki!

Maaseudun Sivistysliiton jäsenjärjestönä Eläkeliiton yhdistykset voivat saada toimintaansa koulutustukea. Tällaista toimintaa voi olla vaikkapa jooga- tai kalastuskurssi, opinnollinen retki paikallismuseoon tai naapurimaakunnan komeaan kivikirkkoon. Vai harjoitteletteko yhdessä intialaista päähierontaa tai kuntosalilaitteiden käyttöä? Koulutustukea voi saada toimintaan, josta tulee teille järjestäjänä kuluja ja jolla on ohjaaja tai kouluttaja.

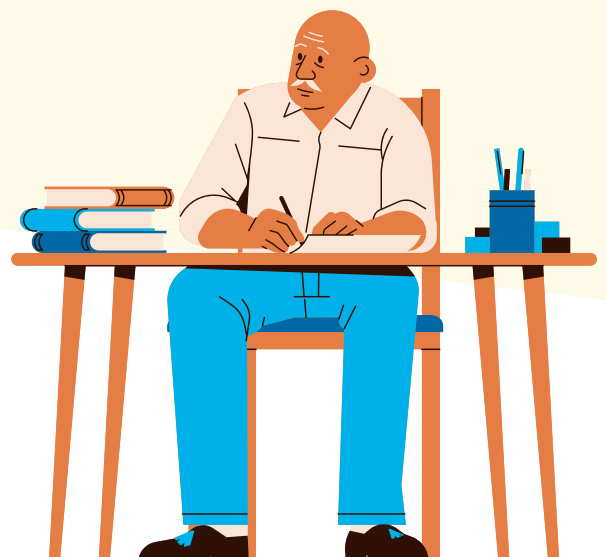
- Tuen hakeminen on helppoa, ja neuvoja saa avuliaalta kurssisihteeriltä Sirpalta: sirpa.karvonen@mssl.fi, p. 040 596 0062.
- Lue tarkemmat ohjeet ja kokeile kätevää koulutustukilaskuria nettisivuiltamme <https://mssl.fi/koulutus/koulutustuki/>.

”Koulutustuen myötä olemme voineet järjestää monipuolista kurssitoimintaa, tehdä erilaisia kurseihin liittyviä hankintoja, opintomatkoja jne.

Suosittelen koulutustuen hakemista, sillä se antaa lisää mahdollisuuksia toiminnan monipuolistamiseen ja suunnitelmallisuuteen.

Olemme olleet todella tyytyväisiä koulutustukeen ja sen antamiin mahdollisuuksiin.”

-Sisko Halonen, Eläkeliiton Lehtimäen yhdistyksen sihteeri ja koulutusvastaava 2015–2020



Lähteitä:

- <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/aktivoi-ja-lepuuta>
- <http://www.lukukeskus.fi>
- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>



**Ilo irti ideoista ja mielenkiintoista
toimintaa järjestämään!**