



## Maaliskuu on hiihtokuu!

Kevätalvi on mitä mainiointia aikaa liikunnan harrastamiseen, kun lisääntyvä valoisuus ja aurinko houkuttavat hohtaville hangille. Kansallinen hiihtopäivä 4.3. oli upea tapahtuma ympäri Suomen, katso tunnelmia yhdistysten tapahtumista sekä Olympiastadionin päätapahtumasta!

Vaan eivät tapahtumat tähän lopu: Ma 13.3. vietetään Olympiastadionilla Senioripäivää, jossa on luvassa liikunnallinen seminaari, Eläkeliiton avoimet Senior Sprint -hiihdot sekä monotanssit!

Ladut ovat auki Olympiastadionilla kaikelle kansalle Helsinki Ski Weeks -viikkojen ajan ja tapahtumia löytyy lähes joka päivälle.

Viikot huipentuvat ke Stadion Sprint -kutsukilpailuun, jossa maailman parhaat sprintterit ottavat toisistaan mittaa Olympiastadionin laduilla. Tähän tapahtumaan Eläkeliiton jäsenet saavat erikoisalennuksen pääsylipuista!

Nautitaan yhdessä lähestyvistä keväistä!

---

## Suuri Senioripäivä ma 13.3. Olympiastadionilla!

Maaliskuun 13. päivä hiihdetään uutta hiihtohistoriaa Olympiastadionilla. Seniori Sprint -hiihtokilpailut sivakoidaan legendaarisen ainutlaatuisissa puitteissa Helsinki Ski Weeksin yhteydessä. Seniori Sprint -kilpailun jälkeen päivän päätteeksi pistetään jalalla koreasti monotanssien tahtiin.



Tule seuraamaan sprinttihiihtoja ja tanssimaan - monoilla tai ilman! Lue lisää alla olevasta linkistä.

[Lue lisää](#)



Tule seuraamaan huippuhiihtoa ke  
22.3. Eläkeliiton jäsenetuhintaan!

Oletko koskaan nähnyt huippuhiihtoa liveinä musiikin soidessa taustalla? Mukavasti omalta penkiltäsi festaritunnelman vallatessa koko yleisön? Helsingin Olympiastadionin pimenevä ilta tarjoaa kihelmöivät puitteet täysin uudentalaiselle tavalle yhdistää hiihtokilpailu yllätykselliseen show-elämykseen. Hiihdon supertähdet ottavat toisistaan mittaa kovatasoisessa kisassa, josta ei puutu valoa, musiikkia eikä suuren urheilutapahtuman juhlovaa hurmosta – tämä on Super bowl -henkeä suomalaisittain!

[Lue lisää Stadion Sprint -tapahtumasta](#)

Alennuskoodilla ELÄKELIITTO saa 10 % alennuksen eläkeläishinnasta.

Toimintaohjeet:

Alennuksen saa lippu.fi-verkkokaupasta:

[Siirry lippu.fi-verkkokauppaan](#)

Kohdasta ”Valitse kampanja” valitaan Eläkeliiton kanta-asiakasalennus ja kohtaan ”kampanjakoodi” kirjoitetaan ELÄKELIITTO. Tällöin verkkokaupan eläkeläislippujen hinnat päivittyvät suoraan alennetuiksi ja paikan saa valita normaaliin tapaan itse.

Nähdään stadionilla!



## Katso tunnelmia Kansallisesta hiihtopäivästä 4.3.!

Kansallista hiihtopäivää vietettiin toista kertaa lauantaina 4.3. Koko kansan liikuntapäivän päätapahtuma oli Olympiastadionilla, mutta innokkaat ulkoilijat lähtivät liikkeelle sankoin joukon ympäri Suomen! Katso kuvagalleriasta, miten Eläkeliiton yhdistyksissä liikuttiin.

**Katso kuvakaruselli Eläkeliiton  
yhdistysten tapahtumista**

Eläkeliitto toimi yhtenä Kansallisen hiihtopäivän yhteistyökumppaneista. Katso tunnelmia Olympiastadionilta!

**Katso video Olympiastadionin  
päätapauksesta**



## Joko sinulla on Urheilukortti?

Eläkeliiton jäsenet voivat hankkia itselleen Urheilukortti-nimisen mobiilin tapahtumakortin.

Tapahtumakorttiin sisältyy:

- urheilutapahtumien pääsylippuja
- urheilutapahtumakalenteri
- liikuntapalveluiden käyttöoikeuksia sekä
- erilaisia etu- ja palvelukorttiominaisuuksia.

Urheilukortti on urheiluseurojen ja -tapahtumien yhteinen pääsylippu. Kortti on voimassa 12 kuukautta ostopäivästä.

Urheilukortti maksaa 69 euroa ja siihen sisältyy viisi pääsylippua urheilutapahtumiin tai liikuntapalvelujen käyttöoikeutta.

Eläkeliiton jäsenet voivat urheilukorttia ostaessaan ja Urheilukortti-sovellusta älypuhelimien sovelluskaupasta ladatessaan ilmoittaa Eläkeliiton omaksi ”kotiseurakseen”. Kaikista Eläkeliitto-kotiseuraksi nimetyistä ostoista tuloutetaan Eläkeliitolle tukea.

Urheilukortti on siis hauska tapa nauttia mielenkiintoisista urheilutapahtumista ja tukea samalla Eläkeliiton toimintaa!

**Lue lisää ja hanki urheilukortti**

## Tutustu Eläkeliiton eduskuntavaalisivuihin!

Vuoden 2023 eduskuntavaalien vaalipäivä on sunnuntai 2.4.2023. Ennakkoäänestys on käynnissä Suomessa 22.–28.3.2023 ja ulkomailla 22.–25.3.2023.

Tutustu Eläkeliiton eduskuntavaaliteemoihin!

[Lue lisää](#)



## Hostellijärjestö hakee Hostellireissaaaja vuodelle 2023

Kotimaan reissaaajia ja matkakertomusten hostellimajoituksiinsa ja matkakuluihinsa. Valitaan matkan yöpyen Hostellijärjestön kotimaan matkatarinan. Tarinalla reissaaajat valitaan 2024 -yleisöäänestykseen. Eniten ääniä saava reissaaajaksi 2024 ja palkinnoksi hän saa matkustuslahjakortin verkoston kotimaan

[Lisätietoa ja hakuohjeet](#)

## Osallistu maksuttomaan Taitava yhdistystoimija - pilottikoulutukseen!

Mitä taitoja yhdistystoimija tarvitsee nyt ja tulevaisuudessa? Maaseudun Sivistysliitto pilotoi uutta yhdistystoimijoiden koulutusta ja haemme nyt osallistujia maksuttomaan pilottitoteutukseen! Koulutuksen tavoitteena on tarjota työkaluja niin yhdistyksen hallituksen jäsenille kuin myös muissa yhdistyksen tehtävissä toimiville. Haemme nyt osallistujia huhti-toukokuun aikana järjestettävään maksuttomaan pilottiin. Hae mukaan 31.3.2023 mennessä.

[Lue pilotin tarkempi kuvaus ja ilmoittaudu mukaan](#)



---

## Liikutaan yhdessä!

### Eläkeliiton kilpailutoiminta

Eläkeliitossa kilpaillaan valtakunnallisesti neljässätoista lajissa, jotka ovat boccia, frisbeegolf, golf, hiihto, keilailu, lentopallo, metsästysammunta, metsätaito, mölkky, pilkki, rantaonginta, suunnistus, tanssi ja tonkkumi. Mestaruuskilpailuiden haku vuodelle 2024 on avattu. Tutustu Eläkeliiton kilpailuiden yleisiin periaatteisiin ja hae kilpailun järjestäjäksi 31.5.2023 mennessä. Kaikki 2023 valtakunnallisten mestaruuskilpailujen ajankohdat, kilpailukutsut, säännöt ja hakulomake löytyvät kilpailutoiminnan sivuilta.

[Lue lisää](#)

### Virikkeitä vertaisliikuntaan

Kaipaatko virtaa ja virikkeitä liikuntahetkiin? Oletko kokeillut Asahia?

Keskiviikkona 19.4. järjestetään virikepäivä verkossa (TEAMS) liikunnan vertaisohjaajille, yhdistyksissä toimiville vertaisliikuttajille, liikuntavastaaville ja vertaisliikuttamisesta kiinnostuneille.

[Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan](#)

### Teemaviikoista virikkeitä yhdistyksen kerhoihin

Ikäinstituutti kutsuu järjestöjä Ikiliikkuja-viikolle 13.-19.3.2023. Liikunnallinen teemaviikko muistuttaa arjen pienten valintojen merkityksestä hyvinvoinnille ja tarjoaa liikkumismahdollisuuksia yli 65-vuotiaille.

[Lue lisää Ikiliikkuja-viikosta](#)

Aivoviikkoa vietetään samalla viikolla, ja sen teemana on tänä vuonna *Ajattele aivojasi, mieti muistiasi.*

[Lue lisää Aivoviikosta](#)

Vähäinenkin liikkuminen kohentaa elämänlaatua ja lisää aivoterveyttä.

Eläkeliiton Liikuntakanavalta löytyy teemaviikkoon sopiva video.

[Katso video](#)



## **Kevättä rinnassa Lehmirannassa!**

Lehmirannassa on tällä viikolla meneillään Supisuomalainen viikko sekä Harmonikkakurssi. Ensi viikolla vuorossa ovat Musiikki- ja lauluviikko 14.–20.3. sekä Viihdeviikonloppu 17.–20.3., jossa esiintymässä ovat Ulla ja Karza, PNP ja harrastateatteri Hassut Haahkat Duo, näissä päivissä on vielä tilaa. Tanssiviikolle 21.–27.3. ja Pelimanniweekille 28.3.–3.4. voi kysellä vielä myös paikkoja.

Kesän uutuuskurssina on tulossa Petankki-kurssi 6.–9.6. Lehmirannassa. Kouluttajina toimivat Wallu Valpio ja Henri Palmqvist. Lue lisää tämän kirjeen Yhdistysasia-palstalta.

Kevään Makrameekurssille 3.–6.4. mahtuu vielä mukaan ja kurssi on toteutumassa. Kirjoittajakurssille 16.–22.5. on vielä pari paikkaa ja kurssi on toteutumassa. Vesiliikuntakurssille 16.–19.6. löytyy myös tilaa. Muille kurseille voi kysellä mahdollisia peruutuspaikkoja.

Pääsiäisen aikana 6.–10.4. Lehmiranta on suljettuna ja henkilökuntamme on lomalla.

Lähtekää porukalla nauttimaan kevään Lehmirannan lomista, kursseista tai päivätahtumista!

### **Lehmirannan remontti edennyt mainiosti**

D-talossa käynnissä oleva remontti on edellä aikataulustaan. D-siiven majoitushuoneet saadaan majoituskäyttöön 20.3. alkaen.

Hieroja ja kosmetologi palvelevat väistötiloissa C-talon pohjakerroksessa maaliskuun loppupuolelle, jonka jälkeen he siirtyvät takaisin D-taloon ja suolahuonepalvelut palaavat myös silloin käyttöön.

Tervetuloa lomailemaan tai kursseille Lehmirantaan!

Myyntipalvelumme palvelee:

Arkisin klo 9–15, puh. 02 727 5200  
lehmiranta@elakeliitto.fi

**Lue lisää**

---

Jakelu:

Yhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit  
Piirien puheenjohtajat ja toiminnanjohtajat  
Liittohallitus  
Liittovaltuusto  
Kunniajäsenet  
Vapaaehtoistyön vastaavat

---



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

Tietosuoja  
Muokkaa tietojasi  
Peruuta  
uutiskirjetilaus

LUE  
TEKSTIVERSIO

