

Eläkeliiton Ikiliikkujat ry Jäsenkirje 1/2026



Hyvää alkanutta vuotta kaikille jäsenille!

Olemme Eläkeliiton jäsenjärjestö ja Eläkeliiton kautta tavoitteena on kohti ikäystävällistä Suomea!

Oman yhdistyksemme Ikiliikkujien ensisijaisena tavoitteena on liikunnan edistäminen eläkeikäisten keskuudessa erilaisilla liikuntaa tukevilla toiminnoilla. Toiminta perustuu jäsenistön aktiivisuuteen ja yhdessä tekemiseen. Yhdessä suunnitellaan ja kehitetään toimintaa. Toiminnassa tarkoitus myös jakaa tietoa liikunnan terveysvaikutuksista.

Tällä hetkellä toiminnassa pyörii säännöllisesti:

Kävelyjalkapallo



Harjoitukset ovat **maanantaisin Pallomyllyssä klo 9.45**. Pallomyllyssä harjoitukset huhtikuun loppuun saakka. Toukokuussa siirrytään viereiselle Myllypuron tekonurmelle ja Pallomyllyyn takaisin syyskuussa. Treeneistä vastaa Max Martesuo. Treenien yhteydessä on tekniikkaharjoituksia, pienpeliä ym. Harjoitukset alkavat yhteisellä lämmittelyllä ja osin päättyvät erilaisiin venyttelyharjoituksiin.

Sulkapallo



Sulkapalloa pelataan säännöllisesti Smash-centerissä **keskiviikkoisin klo 11-12**. Sulkapalloon ilmoittaudutaan erillisesti ja siihen kuuluu lisämaksu kenttävuokriin.

Kävelysähly

Tänä vuonna alkanut kävelysähly on Maunulan liikuntahallissa **tiistaisin joko klo 13-15 tai klo 14.40-16**

Yhdistyksellä on viime vuoden aikana tutustumisia eri liikuntamuotoihin ja näitä on tarkoitus jatkaa.

Tutustumiskäynnit/ kokeilut tapahtuvat alan ohjaajan/asiantuntijan alaisuudessa. Tarkoituksena on toteuttaa

säännöllisesti muutama käynti niin keväällä kuin syksyllä. Ehdotuksia tutustumiskäynneistä otetaan vastaan. Näiden pohjalta mietitään mahdollisia uusia lajeja yhdistyksen toimintaan.



Tulevaisuudessa tarkoituksena on tarjota myös sellaista liikuntaa, joka ei vaadi niin suurta fyysistä kuntoa. Tänä vuonna etsitään ns.pehmeitä lajeja tarjontaan. Kaikkeen toimintaan tarvitaan aktiivisten jäsenten lisäksi sitoutuneita ohjaajia mukaan.

Toimintaan on jonkin verran lisättyä kulttuuritarjontaa ja erityisesti tänä vuonna on tarkoitus pitää oma taidetapahtuma, jossa musiikki painottuu.

Toimintaan kuuluu myös kauden päättäjäiset keväällä ja syksyllä. Mahdollisia muita aktiviteetteja tarkennetaan jäsenistön kanssa.

Yhdistys on mukana EL:n Helsingin piirin toiminnassa. Sitä kautta pyritään vaikuttamaan Helsingin liikunta- ja muihin harrastusmahdollisuuksiin sekä eläkeläisten asemaan. Jäsenistöllä on myös mahdollisuus osallistua Helsingin piiriin muuhun toimintaan. Yhdistyksemme on saanut tukea toimintaan Eläkeliitolta ja Helsingin kaupungilta.

Tiedotamme toiminnasta yhdistyksen omien whats-app-ryhmien kautta sekä Eläkeliiton Helsingin piirin alla olevilla yhdistyksen omilla kotisivuilla. Yhdistyksellä on myös oma facebook-sivusto, Eläkeliiton Ikiliikkujat.

Jäsenmaksumme on tällä hetkellä 25€ . Osasta toiminnasta perimme omavastuuta, kuten sulkapallosta, kävelysählystä ja muista tapahtumista. Jäsenmaksulasku **lähetetään kaikille sähköpostilla.**

Haluamme muistuttaa, että yhdistyksellä ei ole yleistä vakuutusta, joten jokainen jäsen vastaa itse mahdollisista tapaturmista. Suosittelemme harkitsemaan vapaa-ajanvakuutuksen ottamista, jotta voitte nauttia toiminnasta huolettomasti ja turvallisesti.

Yhdistyksen toimintaan ovat tervetulleita kaikenkuntoiset liikunnasta kiinnostuneet liikkujat! Vinkatkaa yhdistyksestä kaveripiirissänne. Ehdotuksia toimintaan liittyen otetaan mielellään vastaan.

Terveisin EL:n Ikiliikkujat ry:n hallitus

Arja Isoaho, puheenjohtaja, kävelyjalkapallo p.050-5710257 arjaisoaho@hotmail.com

Tero Urkila, sulkapallovastaava p.0405120617 tero.urkilan@gmail.com

Jyri Kallio, kävelysähly p.0407614977 jyrikallio@outlook.com

Ei tarvitse juosta päästääkseen pitkälle, tarvitsee vain kävellä yhdessä !

Yhdessä tekeminen liikunnasta nauttien vie eteenpäin!