

JÄSENKIRJE



Myllypuron Eläkkeensaajat ry

Puheenjohtajan palsta

IRMA MARTTILA

Kiitokset tästä keväästä teille kaikille, on ollut monenmoista ohjelmaa, alustajia, kulttuuria, musiikkia, liikuntaa, saunomista, kirjapiiri, elokuvia, uintia, yhdessä tekeminen/ kokeminen on parasta.

Toukokuuta elellään, vilpoisia ovat vielä säät ja vilpoiset ovat tunnelmat maailmalla, sotiminen jatkuu. Se on vienyt turvallisen lapsuuden liian monelta lapselta ja tuonut toivottomuuden tunteen perheille.

Maaliskuussa ja huhtikuussa keräsimme liikuntatunteja, tämän kampanjan tulokset toimitetaan Eläkkeensaajien Keskusliittoon. Ei lopeteta askeleiden metsästämistä, kaikenlainen liikunta on hyväksi aivoille, muistille ja hyvinvoinnille. Kävellessä, liikkuen, verenkierto paranee, ajatukset kirkastuvat ja ideat pulppuavat. Sen olen huomannut mm bocciaa pelatessa, meillä on ollut tosi hauskaa tuolla Liikuntamyllyssä, maailmaa on parannettu yhteisvoimin ja voimaantunut on ollut olo pelin jälkeen. Toukokuussa pelaamme bocciaa Myllypuron Liikuntapuistossa. Kesäkuussa aloitamme mölkyn ja boccian pelaamisen Myllypuron kirkon vieressä olevassa puistossa, maanantaisin klo 13. Tule ihmeessä mukaan, siellä tutustumme paremmin toisiimme, on aikaa keskustella ja kuulla kuulumisia. Ollaan luonnon helmassa, nautitaan kesästä, lintujen laulusta, metsän ja tuulen huminasta.

Kaikenlaista hauskaa toimintaa liikunnan lisäksi on kesälläkin, kulttuuriretkiä ja tapahtumia, niistä lisää tässä jäsenkirjeessä ja kotisivuilta löytyy myös tietoa tapahtumista. Osallistumme tietenkin Helsinki-päivään 12.6.2025, Myllypurossa, päivän ohjelma tarkentuu pian.

Ennen kesäkautta on vielä Eino Grönin konsertti, oma elävän taiteen esitys ja Umpimähkäretki, retkelle vielä 3 paikkaa jäljellä.

Erityisen lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan kaikki uudet jäsenet, tulkaa moikkaamaan ja pelaamaan maantaisin tuonne kirkon puistoon.

Olisi kiva kuulla minkälaista toimintaa kaipaatte, haluatte, ideoita otetaan vastaan ilomielin. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme, nautitaan valosta ja kesästä.

Hallitus 2025-2026

Puheenjohtaja/tiedottaja:

Irma Marttila puh. 050 338 3748
irmahelena.marttila@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

Pirkko Sonné
puh. 044 339 3693,
7p.pirkko@gmail.com

Sihteeri/jäsenasiat/tiedottaja:

Tuula Väyrynen
puh. 040 594 6114
tuula.m.vayrynen@gmail.com

Taloudenhoitaja:

Maria Rautio puh. 040 542
9450, mh.rautio@pp.inet.fi

Hallituksen jäsenet:

Jaana Gill
Marja-Liisa Huovinen
Riitta Kääriäinen
Aino Paloheinä

Hallituksen varajäsenet:

Veikko Aittasalo
Paula Konstenius
Pirjo Mikkola
Ulla Salo

Toiminnantarkastajat 2025:

Esa Kaskimo ja Olavi Tikkanen

Kirjeen sisältö:

- Puheenjohtajan palsta
- Hallituksen jäsenet
- Jäsenmaksut 2025
- Kerhotoiminta kevät 2025
- Kesän 2025 toiminta



KUVATEKSTI: Jumppahetki ohjatusti

JÄSENMAKSU 2025

Vuoden 2025 jäsenmaksu on 25 €, jonka voi maksaa joko yhdistyksen tilille viestillä Jäsenmaksu tai tapaamisissa käteisellä. Käteisellä maksu mielellään tasarahalla.

Myllypuron Eläkkeensaajat ry
Tilinumero:
FI46 5723 0220 6249 07

Maksettaessa tapahtumamaksuja viestiin esim. Konsertti, Umpimähkä yms.

KERHOTOIMINTA

Kesä 2025

LAULURYHMÄ

Lauluryhmä Nostalgia on kasvanut ja on ollut mieleinen kerho. Tervetuloa mukaan ja mielellään otetaan myös säästäjiä mukaan. Kesän aikana laulukuoro lomailee. Syksyllä taas aloitetaan. Vastuuhenkilö: Maria Rautio.



LUKUPIIRI

Lukupiirin on yhteistyössä Myllypuron kirjaston kanssa. Toiminta on tauolla kesän ajan. Yhteyshenkilö Pirjo Mikkola.

BOCCIAKERHO

Boccia ryhmän sisäharjoittelu loppuu kesän ajaksi Myllypuron Liikuntamyllyssä. Bocciaa pelataa maanantaisin kirkon viereisessä puistossa. Vastuuhenkilöt: Riitta Kääriäinen ja Esa Ferm.



ELÄVÄ TAIDE -KERHO

Elävä taide kerholla on vielä 16.5. ja 23.5.2025 harjoitukset. Pääesitys 26.5.2025 yhdistyksen tapaamisessa. Toinen esitys Joensuun vierailun aikaan elokuussa.

KULTTUURIKERHO

Kulttuurikerholla on kesän aikana käynnit kesäkuussa Ateneumissa, heinäkuussa Heurekassa. Katso lisätietoa tapahtumakalenterista. Vastuuhenkilöt: Pirkko Sonné ja Marja-Liisa Huovinen.



Kuva: Oopperatalolta Iloinen leski katsomisen jälkeen.

SAUNASEURA

Saunaseura perustettiin viime kesänä ja on kokoontunut kevään aikana useita kertoja. Kesälle on suunniteltu saunareissua Tallinnaan. Vastuuhenkilöt: Irma Marttila ja Marja-Liisa Huovinen

Kevään 2025 toiminnasta

Kevään toiminta alkoi 13.1.2025 Tänään startattiin, ilo oli tavata joululoman jälkeen Laulettiin yhdessä, puhuttiin kevään tapahtumista, kerrottiin uuden vuoden lupauksista ja omasta terveydestä luvattiin huolehtia. 20.1.oli vieraana EKL:n Keskusliiton järjestösuunnittelija Paula Noresvuo, hän kertoi Elinvoimaa hankkeista. Saimme kunniakirjan, kun voitimme Kulttuurikilometritkampanjan. 27.1. Tänään on holokaustin uhrien muistopäivä, 80 vuotta sitten se päättyi. Meillä oli puoli tuntia ohjattu liikuntaa, hyvää teki kaikille. 3.2. oli vieraina Sydänyhdistyksestä pj Eila Kaila ja sihteeri Anita Kyllönen, sali liki täynnä. Kuulimme yhdistyksen toiminnasta. Keskustelimme terveellisestä ruuasta. Hyvä uni, liikunta, hyvät ystävät ovat myös sydämen ystäviä. 10.2. Onni on ystävät elämässä. Ystävänpäivän etkoja vietettiin ja sydämelliset kiitokset kaikille runoista, tarinoista yms. 17.2. Tänään meillä oli aiheena Uni- aivojen hyvinvointi ja unen merkitys hyvinvoinnille. Tästä aiheesta olivat puhumassa Pia ja Heidi Myllypuron kampukselta. 24.2. On kolme vuotta siitä, kun Ukraina hyökättiin. Meidän lauluryhmä Nostalgia lauloi ja hiljaiseksi sai ukrainalainen kansanlaulu, Hiljainen tienoo. Musiikkivisa rassasi muistia. 3.3. meillä oli aiheena apteekin palvelut ja aiheesta kertoi



oman kylän apteekista Suvituuli. Saatiin taas tärkeää tietoa ja hyviä kysymyksiä oli. 10.3. teemana Turvallisuus kotona. Maria kertoi ensiavusta ja miten toimia, kun sairauskohtaus ym sattuu kotona. 17.3. Ensin viihdytti suloisilla balladeillaan tuttu, ihana duetto Merja & Kari. Sitten astui näyttämölle oma Katja Ståhl, Tuula. Hän arvuutteli yhdessä joukkueensa kanssa Elämämme Biisejä. 24.3. oli aiheena kilpirauhaset, vajaa- ja liikatoiminnan oireet näihin sairauksiin ja hoito. Alustajana Uudenmaan Kilpi ry:stä Jonna Marttinen. 31.3. Kevätkokous. 7.4. Eve Heinäluoma kertoi Helsingin kaupungin ja Eduskunnassa kuulumisista, sitten yllätysvieras Eero Heinäluoma kertoi Euroopan ja EU:n tilanteesta ja mitä touhuilee Amerikassa pressa? 17.4. ja 21.4. Hiljaiset viikot ja Pääsiäinen. 28.4. palasimmekin pääsiäistauolta. Vietimme vappuetkoja, kiitos hyvästä sima- ja donitsitarjoilusta. Kevään ja vapun fiiliksiin pääsimme lauluryhmän ihanilla keväisillä lauluilla. Tuula pyörytti vielä aivonystyröitä anagrammin kysymyksillä. 5.5. oli äitienpäivä-etkot. Alustajana oli Amanda Johansson Eapn finin Superonovat -hankkeesta. "Marginaalissa elävät naiset ovat alisteisessa asemassa." Hän kertoi nais erityisyydestä, asunnottomien, työttömien, päihteitä käyttävien naisten elämästä, auttamisesta.

Loppukevään ja kesän 2025 toimintakalenteri

12.5.2025	Kevätkonsertti, Eino Grön	
19.5.2025	tunnerintasi.fi, Johanna Artola Tunne rintasi ry:n tavoitteena on lisätä tietämystä rintaterveydestä ja rintasyövän tunnistamisesta. Lopuksi vielä jumppaa.	
26.5.2025	Elävä taide - oma esitys; Sketsi - Valtiovarainministerin vierailu Välikylän terveysasemalla ja sen jälkeen pantomiimia, laulua.	
27.5.	Umpimähkä -retki. Lähtö Tuulimyllyntien päästä parkkipaikalta klo 9 ja paluu samaan paikkaan noin 17.30. Opas tulee mukaan retkelle. Reilu tunti lähdön jälkeen kahvit. Tutustumispaikkoja sekä ulkona että sisällä. Jos sinulla on museokortti, voit ottaa mukaan. Ruokailu noin 14.00. Kahvit juodaan vielä klo 16 ja sitten kotia kohti. Säänmukainen pukeutuminen.	Meillä on 57 henkilön bussi. 3 paikkaa vielä vapaana
2.6.2025	Mölkkyä ja bocciaa	
6.6.2025	Voimaa virkistyspäivästä. Virkistyspäivä sisältää maistuvan buffee-lounaan ja monipuolisen ohjelman. Osallistumismaksu EKL:n Helsingin piirin osallistujilta 32 €/osallistuja omalla autolla tulijat ja 40 €/osallistuja bussilla tulijat.	Kisakallion Urheiluopisto, Lohja. Järjestäjät: EKL:n Helsingin ja Uudenmaan piiri
7.6.2025	Kulttuurikävely, Rajojen rikkojat, Ateneum Liput 12€/museokortti	Helsinki
9.6.2025	Mölkkyä, bocciaa	
16.6.2025	Mölkkyä, bocciaa	
23.6.2025	Mölkkyä, bocciaa	
25.6.2025	Juhannusjatkot. Hinta on lounaan, kahvien ja saunan kanssa päiväkävijöiltä 45 €. Lähtö klo 10 Myllypurosta, Itiksessä vaihto 831 bussiin. Hakevat meidät veneellä Karhusaaresta ja paluu.	Kesäkotikallioniemi, Katrineholm, Sipoon saaristo. Ilm. Tuula Väyryselle
30.6.2025	Mölkkyä, bocciaa	
1.7.2025	Kulttuurimatka, Heureka ja Laila Pullisen näyttely. Kuljetus (yhdistys maksaa - avustus) Pääsyliput Heureka 16 € tai museokortti. Laila Pullisen näyttely 12 € tai Museokortti.	Vantaa. Ilmoittautumiset Tuula Väyryselle.
7.7.2025	Mölkkyä, bocciaa	
14.7.2025	Mölkkyä, bocciaa	
21.7.2025	Mölkkyä, bocciaa	
21.7.2025	klo 18.30 Tapani Kansa -laulaja/ pääosassa Tomi Metsäketo. Lipun hinta 30 €. Ilmoittautuminen 15.6. mennessä. 20 paikkaa.	Kivinokan kesäteatteri. Ilmoittautumiset Tuulalle.
28.7.2025	Mölkkyä, bocciaa	
4.8.2025	Mölkkyä, bocciaa	
4.-6.8.2025	Ystävyys/kulttuurimatka Joensuuhun junalla. Yöpyminen Hepealahden kartanolla, pehtoorintupa ja aitta. Yhdistys maksaa junaliput, majoituksen ja pääsylipun. 5.6. Lieksan Paaterin kirkkoon yhteinen matka Joensuusta. Paikkoja 18 henkilölle.	Joensuu/Lieksa. Omakustannus: ruokailut ja kuljetukset. Ilmoittautumiset Tuula Väyryselle.
11.8.2025	Mölkkyä, bocciaa	
18.8.2025	Mölkkyä, bocciaa	
18.8.2025	Suunnitteilla saunaretki Tallinnaan	Tallinna
25.8.2025	Mölkkyä, bocciaa	
1.9.2025	Syyskausi, tapaamiset kirkolla alkavat	