



Iloa liikunnalla

Iloa liikunnalla -tapahtumissa tutustutaan erilaisiin, soveltavankin liikunnan lajeihin ja huomataan, että liikkuminen yhdessä toisten kanssa on iloinen juttu. Tapahtumat sopivat erityisen hyvin myös vähemmän liikkuville ja heille, joiden liikunta on vuosien varrella vähentynyt.

Tapahtumia keväällä 2026

Kävelyfutista Helsingin Myllypurossa 7.4.2026

klo 12.30 - 16

**Pallomylly, Pikajuoksijankatu
9, Helsinki**

Oletko jo tutustunut kävelyfutikseen? Nyt on hyvä mahdollisuus tulla kokeilemaan kivaa liikuntamuotoa, joka sopii yhtä hyvin sekä naisille että miehille! Kävelyfutis toimii vaikka kevyenä kesäharrastuksena yhdistyksessä.

Kävelyfutis on Isossa-Britanniassa kehitetty jalkapallon muoto, joka soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille. Sitä voidaan pelata sisällä tai ulkona. Kenttä ja maali ovat pienemmät kuin jalkapallossa ja kentällä saa liikkua vapaasti. Juokseminen, fyysinen kontakti ja pallon potkaiseminen lantion korkeuden yläpuolelle on kielletty.



Tervetuloa rentoon ja letkeään tapahtumaan! Menossa mukana ovat liiton puheenjohtaja **Ilkka Kantola** ja valtuuston puheenjohtaja **Reijo Löytynoja**. Kukunori ry:n hankepäällikkö **Aapo Kotkavuori** perehdyttää meidät lajin saloihin ja sen jälkeen pelaamme leikkimielisen turnauksen **Myllypuron Eläkkeensaajien** opastuksella. Osallistua voit yksin, kaksin tai vaikka koko joukkueella!

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumiset 27.3.2026 mennessä satu.valimaa@ekl.fi tai p. 045 110 4122

Lisätietoja esa.ferm@outlook.com tai p. 040 059 4994

Iloa liikunnalla -lajiesittelyt jäsenristeilyllä 21.4.2026

Iloa liikunnalla -tapahtumien liikuntamuodot esittäytyvät jäsenristeilyllämme Silja Symphonyllä 21.4.2026. Tule laivan kokousskannelle keskustelemaan frisbeegolfin, kävelysählyn, höntsälentiksen ja kävelyfutiksen harrastajien ja ryhmien vetäjien kanssa. Saat heiltä omakohtaista tietoa lajista, sen harrastusmahdollisuuksista, vaatimuksista sekä iloista ja hyödyistä. Tarkan esittelyajankohdan löydät risteilyllä jaettavasta käsiohjelmasta.



Asiaa liikunnasta Tammelassa 6.5.2026

**Luonnonkauniin Saaren
kansanpuiston maisemissa
keskustellaan liikunnasta.**

Päivä on tarkoitettu EKL-yhdistysten ja piirien liikuntavastaaville, liikunnallisten kerhojen vetäjille, Iloa liikunnalla -tapahtumien osallistujille ja muille EKL-yhdistysten

liikuntatoiminnan kehittämisestä kiinnostuneille. Ulkoilun ja mukavan yhdessäolon lisäksi keskustellaan liikunnan merkityksestä niin yksilön kuin yhdistystoiminnan näkökulmista. Asiantuntijana TUL:n Kaakkois-Suomen piirin puheenjohtaja **Päivi Saarinen**. Päivän aikataulu ja ohjelma tarkentuvat lähiaikoina. Tapahtumaan mahtuu korkeintaan 80 osallistujaa.

Osallistumismaksu 10 euroa/ henkilö (laskutetaan) Sisältää päivän ohjelman, tulokahvin ja ruokailun hämäläisestä pitopöydästä.

Ilmoittautumiset 15.4. mennessä satu.valimaa@ekl.fi tai p. 045 110 4122

Lisätietoja marja.raitoharju@ekl.fi tai p. 040 450 6565

Iloinen liikuntapäivä Joroisten Kartanogolfissa 20.5.2026 klo 10 alkaen

Liikkuminen on iloinen asia, varsinkin yhdessä liikkuminen!

Liikunnallisessa päivässä kohtaavat golf ja reipas ulkoliikunta. Päivän aikana on tarjolla



erilaisia aktiviteetteja: Voit valintasi mukaan osallistua EKL:n golfin mestaruuskilpailuihin tai jos olet tämän lajin vasta-alkaja, sinulla on mahdollisuus osallistua golfin green card-kurssille. Kurssin jälkeen sinun tulee suorittaa vielä lyhyt pelikoe tulevalla kotikentälläsi ennen harrastuksen aloittamista. Kurssi toteutuu vähintään viidellä osallistujalla ja mukaan mahtuu korkeintaan 15 osallistujaa.

Jos golf ei ole lajisi, olet tervetullut **Joroisten Eläkkeensaajien** ulkoliikuntatuokioon, jossa iloinen meininki on taattu.

Osallistumismaksut (sis. ohjelman, tulokahvin ja lounaan):

- Golfin mestaruuskilpailut: EKL-jäsenille 50 euroa/hlö, muille 80 euroa/ hlö
- Green card -kurssi: 80 euroa/ hlö
- Ulkoliikunta: 10 euroa/ hlö

Ilmoittautumiset 4.5.2026 mennessä satu.valimaa@ekl.fi tai p. 045 110 4122

Lisätietoja marja.raitoharju@ekl.fi tai p. 050 4506565

Lisätietoja

Iloa liikunnalla -tapahtumista löydät lisätietoa [kotisivuiltamme](#) tai [Marja Raitoharju](#), p. 040 450 6565

Iloa liikunnalla -tapahtumia tukee Opetus- ja kulttuuriministeriö. Olemme mukana valtakunnallisessa Ikiliikkujat -ohjelmassa.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14, 2. krs, 00530 Helsinki
PL 168, 00531 HELSINKI
Puh. +358 9 6126 840
Sähköposti ekl@ekl.fi
Henkilöstön sähköposti:
etunimi.sukunimi@ekl.fi

- [Kotisivut](#)
- [Tilaa uutiskirje](#)
- [Päivitä tilaustiedot](#)
- [Kerro kaverille](#)
- [Tietosuojaseloste](#)

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat



Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.