



Uutiskirje

huhtikuu 2026

Tervetuloa järjestökirjeen lukijaksi

Iloista kevättä! Tässä on toinen Eläkkeensaajien Keskuliiton järjestökirje. Tämä viesti lähetetään kaikille järjestöllisten uutiskirjeiden saajille, eli saat tämän, jos olet tilannut Verkosta virtaa -

digivertaisopastustoiminnan uutiskirjettä, mielen hyvinvointia vahvistavan Elinvoimaa-toiminnon uutiskirjettä, Nestoritiemiestoiminnan viestejä tai koulutuksen uutiskirjeitä. Lisäksi tämä lähetetään yhdistysten puheenjohtajille ja viestintävastaaville. Kokeilemme näitä yhteisiä uutiskirjeitä tänä vuonna kolme kertaa. Muina kuukausina lähetellään eri toimintojen omia viestejä. Vuoden päätteeksi arvioimme palautteen perusteella, jatkammeko ja kehitämmekö yhteisviestejä vai palaammeko takaisin eri uutiskirjeiden lähettelyihin.

Lisäksi liitto lähettää omaa uutiskirjettä, jossa on ajankohtaisten asioiden lisäksi myös ajankohtaisia eläkeuutisia. Liiton uutiskirjeen voi tilata tältä sivulta: [Tilaa EKL:n uutiskirje](#) | [Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Tämä kirjee lähtee jäsenristeilyn jälkeen. Mukana oli noin 700 innostunutta osallistujaa eri puolilta maata. Kiitos vielä osallistumisista tilaisuuksiin ja tapahtumiin!

Miltä tämä uutiskirje vaikuttaa? Kaikki palaute on tervetullutta!



Elinvoimaa-toiminnon esittelypöytä järjestöristeilyllä

Kauniin kevätkesän terveisin,
Inari Juntumaa, järjestöjohtaja
Nonna Lemola-Palm & Inka Manninen, Kokemusvoimalla näkyväksi -
hankkeen järjestösuunnittelijat
Jussi Keränen, Elinvoimaa-järjestösuunnittelija
Marja Raitoharju, kilpailuista ja järjestötoiminnasta vastaava
järjestösuunnittelija
Jarkko Utriainen, Nestoreista ja koulutuksista vastaava
järjestösuunnittelija
Pekka Vartiainen & Juha Viitanen, Verkosta virtaa -
järjestösuunnittelijat

Iloa liikunnalla - tapahtumat jatkuvat

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt Iloa liikunnalla -tapahtumille uuden avustuksen, joka on käytettävissä vuoden 2027 toukokuun loppuun asti. Suositut tapahtumat saavat siis jatkoa!



Tapahtumat vahvistavat ikääntyvien henkilöiden mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa. Niissä tutustutaan ja kokeillaan erilaisia, soveltavankin liikunnan muotoja, joilla yhdistykset voivat monipuolistaa omaakin harrastustarjontaansa.

Kohderyhmänä ovat +60-vuotiaat yhteisöllisestä liikunnasta kiinnostuneet henkilöt. Erityisesti mukaan toivotaan vähemmän liikkuneita ja heitä, joiden liikunta on vuosien varrella vähentynyt.

Syksyn 2025 ja kevään 2026 aikana tapahtumat houkuttivat satoja ihmisiä liikkumaan yhdessä. Liikuntamuodoista tutustuttiin frisbeegolfiin ja tavalliseen golfiin, höntsälentikseen, kävelysählyyn ja -jalkapalloon. Lisäksi nautittiin tanssillisen liikunnan tuottamasta ilosta, opiskeltiin boccian sääntöjä ja pelin salaisuuksia. Näiden sekä uusien, mielenkiintoisten lajien parissa jatketaan uuden rahoituksen turvin.

Lisätietoa Iloa liikunnalla -tapahtumista: marja.raitoharju@ekl.fi, p. 040 450 6565 tai www.ekl.fi/toiminta/iloa-liikunnalla/

Ennakkotietoa yhdistystoimijoiden tapahtumasta 2027

Järjestämme Tahkolla Kuopion liepeillä 11.-13.5.2027 tapahtuman liiton yhdistystoimijoille. Mukana on ainakin liikuntaa, kulttuuria ja yhdistystoiminnan kokemusten vaihtamista! Ajankohta kannattaa merkitä kalenteriin jo nyt. Tapahtumaa ryhdytään mainostamaan mm. liiton nettisivuilla, kun ohjelma valmistuu.

Lisätietoja Tahkon tapahtumasta antaa ja tapahtumatoiveita vastaanottaa marja.raitoharju@ekl.fi tai p. 040 450 6565

Koulutukset

Kaikkien toimintojen sekä liiton järjestö- ja harrastetoiminnankoulutukset: [Koulutus](#) | [Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#). Tarkemmat tiedot löytyvät koulutusten perässä olevista linkeistä. Tervetuloa uuden äärelle!

Kaikki verkkokoulutukset: [Verkkokoulutus](#) | [Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#). Tervetuloa mukaan vaikka kokoamalla yhdistysten jäseniä paikan

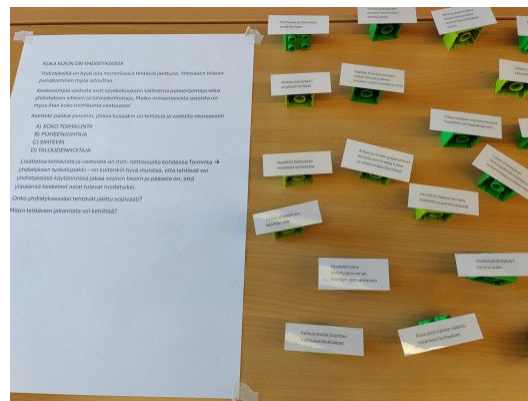
päälle ja yhdessä linjoille! Sisällöt kattavat mm. järjestöllistä osaamista, mielen hyvinvoinnin vahvistamisen, ajankohtaista digiasiaa sekä uutuuspoimintana: 18.5. klo 17 **Ilon kautta eläkkeelle - ilta tuoreelle eläkeläiselle**. Tule kuulemaan erilaisia eläkkeellejäämistarinoita ja inspiroitumaan uuden elämäntilanteen tarjoamista mahdollisuuksista!

Koulutustilaisuuksia yhdistyksille ja piireille

Tänä vuonna piirikoulutusten aiheita ovat vapaaehtoisten hyvinvointi, paikallinen vaikuttaminen ja strategian merkitys toiminnan suunnittelulle. Lisätietoja omasta piiristä.

Yhdistykset ja piirit voivat pyytää meiltä myös paikallisia ja alueellisia koulutuksia liittyen erilaisiin yhdistystoiminnan teemoihin ja hallitustyöskentelyn kehittämiseen. Toiveista ja tarpeista yhteyks: marja.raitoharju@ekl.fi tai p. 040 450 6565.

Valtakunnallisia liiton järjestö- ja harrastetoiminnan koulutuksia koskevista toiveista ja tarpeista yhteys: jarkko.utriainen@ekl.fi



Jäsenristeilyllä tutustuttiin jaottelutehtävän kautta toimihenkilöiden ja yhdistyksen hallituksen tehtäviin.

Avustukset

Kaikki yhdistykset ja piirit voivat hakea jäsenjärjestöavustuksia ja koulutusavustuksia.

Jäsenjärjestöavustus

Hakuaika hankintoihin (esimerkiksi jakomateriaali, etäkokousvälineet, kerhojen välineet) 31.8.2026 mennessä.
Hakemukset: inari.juntumaa@ekl.fi, lisätietoja [Jäsenjärjestöavustus | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Koulutusavustus

Opinnollisten tilaisuuksien kulujen korvauksiin. Syksyn 2026 koulutusavustusten varsinainen hakuaika on 13.4.-29.5. Lisätietoja: jarkko.utriainen@ekl.fi ja opas sekä lomakkeet: [Koulutusavustus | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Näiden lisäksi piirit voivat hakea avustusta vapaaehtoistoimijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ja yhdistystoiminnan koulutukseen. Lisäksi uudet yhdistykset sekä toimintatauolla olleet yhdistykset voivat hakea tukea toiminnan käynnistämiseen.

Näkyvyys ja uusi toiminta

Uusi eläkkeelle -valmennus etsii testikäyttäjiä!
Etsimme vapaaehtoisia testaamaan ja kommentoimaan uutta Eläkkeelle-valmennuskurssia. Kurssi on kokonaan tehtävissä netissä omaan tahtiin ja omien aikataulujen mukaan. Ilmoittautuneille lähetetään ohje kurssin käymiseksi. Kurssiin tutustumisen jälkeen työntekijä haastattelee sinut, jolloin voit antaa palautetta kurssista. Palaute auttaa kehittämään kurssia edelleen. Voisitko lähteä mukaan testaajaksi? Ilmoittaudu Inkalle: inka.manninen@ekl.fi

Viestipaja

Kiinnostaisiko harjoitella podcastin tekemistä? Podcast on hyvä tapa kertoa itselleen tärkeästä asiasta kiinnostavalla tavalla. Sitä voi jakaa vaikka Facebookissa! Kerään useamman kiinnostuneen porukan yhteen ja etsitään sitten podcast-työpajalle sopiva aika! Päästäksesi mukaan ota yhteyttä Inkaan: inka.manninen@ekl.fi

Nuoremmat eläkkeensaajat

Mitä nuoremmat eläkkeensaajat toivovat? Mihin uuteen itse lähtisit

mukaan? Tätä suunnittelemaan on vuoden alussa käynnistetty verkostoa. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja ja ilmoittautuminen: [Nuorempien eläkkeensaajien verkosto](#) | [Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Eläkkeelle jäävien tilaisuudet

On ollut mukava olla mukana paikallisissa tilaisuuksissa, joissa on kerrottu eläkkeestä, elämänmuutoksesta ja toimintamahdollisuuksista eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tilaisuuksia on mainostettu esimerkiksi kirjastoissa, lehdissä tai paikallisten työelämässä olevien yhdistysten kautta ja ne ovat myös oivia mahdollisuuksia jäsenhankintaan. Jatketaan näitä tänä vuonna, olkaa yhteydessä marja.raitoharju@ekl.fi tai inari.juntumaa@ekl.fi

Luotsiryhmästä tukea jaksamiseen

Luotsi-ryhmässä käydään tasavertaista ja luottamuksellista keskustelua ohjaajan johdolla. Se on oiva paikka kokemusten, kuulumisten ja ideoiden vaihtamiseen sekä vertaistukeen. Maksimissaan 10 hengen ryhmä tapaa 3-6 kertaa, eikä siihen oteta käynnistymisen jälkeen uusia jäseniä. Mikäli haluaisit osallistua tällaiseen ryhmään tai perustaa ryhmän omaan yhdistykseenne, ole rohkeasti yhteydessä Jussi ja jutellaan parhaasta toteutuksesta.



Tule tutustumaan Luotsi-toimintaan ti 12.5 klo 10-16 Harjavallassa

Tule kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistoiminnasta. Koulutuksessa tutustutaan ryhmädynamiikkaan, ryhmissä esiintyviin rooleihin ja saadaan ensikurkistus Luotsiryhmän toimintaan. Koulutuksen lopuksi harjoittelemme kevyesti keskustelunohjaamista. Saat valmiuksia käynnistää vaikka oman keskusteluryhmän, mutta koulutus ei sido sinua mihinkään.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 27.4.2026 Sijainti: Hopeakeidas, Palvelukatu 10, Harjavalta

Koulutus on maksuton ja sisältää kahvit ja lounaan. Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: [jussi.keranen\(at\)ekl.fi](mailto:jussi.keranen(at)ekl.fi), puh. 050 522 1946

Vapaaehtoinen vireessä - kesäkurssille joitain paikkoja jäljellä (uutuus!)



Kuva:

<https://www.kolmekampusta.fi/fi>

Tervetuloa kurssille, joka tukee yhdistystoimijoiden jaksamista ja motivaatiota! Kurssilla perehdytään mielen hyvinvoinnin peruspilareihin sekä pohditaan omaa vapaaehtoisuutta ja voimavaroja. Keskustellaan yhdistystoiminnan kuormittavista ja voimaannuttavista tekijöistä, liikutaan luonnossa ja nautitaan yhteisistä keskusteluista. Kouluttajina toimivat EKL:n järjestösuunnittelijat Jussi Keränen ja Marja Raitoharju.

Kurssi alkaa keskiviikkona 3.6. klo 12 ja päättyy perjantaina 5.6. klo 14. Mukaan mahtuu enintään 20 osallistujaa. Sijainti: Pajulahden urheiluopisto, Nastola

Ilmoittautumiset: 12.5. mennessä Jussille jussi.keranen@ekl.fi

Nestorit -miehet toimivat



Tämän vuoden Nestorit-tapahtuma (aiemmin nimellä juhla) järjestetään 30.9. Vaasassa, tapahtuman isäntänä toimivat Vaasan Eläkkeensaajien Nestorit. Elinvoimaa-toimintamme kotisivuilla on myös omat Nestorit-sivut, joille tämänkin tapahtuman tietoja jatkuvasti päivitetään.

Tämän kevään Nestorit-koulutus pidetään Ylihärmässä Pohjanmaalla, syksyllä koulutus viedään Helsingin Vuosaareen.

Helsingissä Nestorit-koulutus järjestetään yhden päivän mittaisena Kulttuurikeskus Sofiassa 7.10. Ohjelma jatkuu seuraavana päivänä (8.10.) miesseminaarilla Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä? Tässä seminaarissa puhutaan miehestä asiantuntijaluennoissa, yhteiskeskusteluissa ja ryhmätöissä. Tapahtumat ovat maksuttomia, koulutukseen ja seminaariin molempiin osallistuva voi yöpyä maksutta Kulttuurikeskus Sofiassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449

Nestorit verkossa: [Nestorit-miestoiminta](#) | [Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Kokemusvoimalla hankkeen - päätösseminaarikiertue syksyllä 2026!

Kokemusvoimalla näkyväksi -toiminnassa on tavattu viime vuosien aikana satoja tuoreita, 60-68 -vuotiaita eläkeläisiä. Nyt tarjoamme mahdollisuutta päästä kuulemaan, mitä olemme heistä oppineet. Lisäksi pohditaan, miten näitä oppeja voitaisiin yhdistyksissä hyödyntää.

Koulutuksessa opit

- Keitä tuoreet eläkeläiset oikein ovat?
 - Mitä he kaipaavat ja millä sanoilla he itseään kutsuvat?
 - Mikä saa heidät liikkeelle ja mistä heidät löytää?
 - Mitä olemme hankkeen aikana tehneet?
 - Missä olemme epäonnistuneet - ja miksi?
 - Mitä yhdistys voisi tehdä, jotta myöhäiskeskä-ikäiset lähtisivät mukaan?
 - Mitä konkreettista apua on tarjolla (materiaalia, rahoitusta yms)
- Koulutuksia järjestetään useammalla paikkakunnalla. Ne ovat kokonaan maksuttomia. Koulutuksen yhteydessä tarjotaan ruokailu ja pieni kehonhuollollinen bonus. Koulutuksiin voi lähteä rivijäsenenä tai paikallisyhdistyksen lähettämänä toimihenkilönä - kaikki ovat tervetulleita!

Ilmoittautuminen [Forms-lomakkeella tästä](#). Ilmoittautuminen viimeistään 1kk ennen tapahtumaa. Paikkoja rajoitetusti!

Kuopion piirin alue

15.9.2026 Kuopio Rauhalampi

13.10.2026 Iisalmi

24.11.2026 Siilinjärvi Kunnonpaikka

Kymen piirin alue

30.9.2026 Imatran kylpylä

22.10.2026 Kotka/Hamina

10.11.2026 Kouvola Ankkapurhan leirikeskus

Verkosta virtaa auttaa digipulmissa

Verkosta virtaa -toiminnassa perehdytetään ikäihmisistä vapaaehtoisia tietotekniikan vertaisopastajia, jotka auttavat omilla paikkakunnillaan muita ikäihmisiä digiasioissa.

Vapaaehtoisia vertaisopastajia tuetaan myös perehdytyksen jälkeen. Vertaisopastajan ei suinkaan tarvitse osata kaikkea tietotekniikasta, vaan jokainen opastaa omien tietotaitojensa pohjalta. Opastaja saa myös sanoa, että ei osaa opastaa jotain tiettyä asiaa.

Mukaan opastajaksi pääsee joko tulemalla Verkosta virtaa -toiminnan perehdytyksiin tai pestautumalla kokeneen opastajan apulaiseksi. Vuonna 2026 järjestetään lähikoulutuksia eri puolilla Suomea sekä etäkoulutuksia verkossa. Lisätietoja:

www.verkostavirtaa.fi/koulutukset/ tai juha.viitanen@ekl.fi tai pekka.vartiainen@ekl.fi



Digiopastusta Jyväskylän
Palokassa.

Jos opastajana toimimisen sijaan tarvitset itse ohjausta ja neuvontaa laitteiden ja netin käytössä, koulutetut vapaaehtoiset vertaisopastajamme auttavat. Päivitämme opastustietoja sivullemme: www.verkostavirtaa.fi/opastuspaikat
Opastuksissa tapahtuvien muutosten vuoksi nettisivut eivät ole aina ajan tasalla, joten jos paikkakuntaasi ei löydy listasta, kannattaa soittaa tai lähettää sähköpostia Juhalle tai Pekalle ja kysyä, onko paikkakunnalla opastuksia.

Järjestösuunnittelijat vierailevat Eläkkeensaajien paikallisyhdistyksissä kertomassa mistä Verkosta virtaa -toiminnassa on kyse sekä houkuttelemassa uusia opastajia mukaan. Jos opastustoiminnan käynnistäminen omalla paikkakunnalla kiinnostaa, ota yhteyttä! Järjestösuunnittelijat pyrkivät vaikkapa vierailemaan kerho- tai kuukausitapaamisessa. Toivottavasti tapaaminen innostaisi opastustoimintaan paikkakunnallanne!

Lisätietoja Verkosta virtaa -toiminnasta:
<https://www.verkostavirtaa.fi/yhteystiedot/>

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14, 2. krs, 00530 Helsinki
PL 168, 00531 HELSINKI

Toimisto-aika ma 8.30–16.00, ti 9.30–16 ja ke–pe 8.30–16.00
Puhelinpalvelu ma–pe klo 10–15, puh. (09) 6126 840