



## Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

- Hallitus sopi sähköhyvityksestä
- Eläköön elämä - Jäsenristeily
- Luonto ja ympäristö teemana lehdessä
- Tervetuloa järjestökahvilaan
- Eläkeläiset ry mukaan liikunnan haastekampanjaan
- Kevään 2023 kurssit
- Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2023
- Vuoden 2023 Sosiaali- ja terveysotteet ovat julkaistu!
- AJANKOHTAISTA
- Tervetuloa Rajaniemeen!

### Hallitus sopi sähköhyvityksestä

Viime syksynä vaadimme, että valtiovalan tulee varautua siihen, että tarvittaessa hinnannousun vaikutuksia pienituloisille kuluttajille kompensoitaisiin myös suorien taloudellisten tukien avulla. Työmme tuotti tulosta. Hallitus alkoi nimittäin valmistella kiireellä ennen joulua uutta sähkötukea, joka on kertakorvauksena sähkölaskuista maksettava tukimuoto. Tätä kirjoittaessa on maan hallitus juuri päässyt asiasta yhteisymmärrykseen ja päättänyt sähköhyvityksestä, jolla kotitalouksia tuetaan Sähköhyvityksessä on kyse takautuvasti maksettavasti korvauksesta, joka kohdistuisi niihin sähkösopimuksiin, joiden hinta on ollut yli 10 senttiä kilowattitunnilta. Sitä maksettaisiin puolet 90 euron omavastuun ylittävältä osalta, kuitenkin enintään 700 euroa kuussa.

Hallitus sopi myös lisämaksuajasta sähkölaskujen suhteen. Kotitaloudet voisivat saada sähkölaskun lisämaksuun aikaa neljä kuukautta ja yritysasiakkaat 60 vuorokautta laskun alkuperäisestä maksupäivästä. Tämä tuo monille mahdollisuutta suunnitella omaa taloutta entistä pitkäjänteisemmin.

Valtioneuvosto antoi edellä mainituista asioista esityksen eduskunnalle 31.1. Toivotaan, että eduskunta käsittelee ne pikaisesti.

*Timo Kokko*



## Eläköön elämä - Jäsenristeily

Eläköön elämä -jäsenristeily Tukholmaan tehdään 28.–30.11.2023 Silja Symphonylla. Laivaan pääsee jo klo 12.30 alkaen, klo 13-15 on tarjolla kahvibuffet. Laiva lähtee Helsingistä klo 17 kohti Tukholmaa. Risteilyllä Ilmari Saarelaisen esitys: PARASTA ENNEN. Superhauskassa yhden miehen komediassa kuulet ikääntymisestä kaiken. Laivalla on paljon ohjelmaa ja perillä erilaisia kiertoaajeluja. Ohjelma täydentyy koko ajan ja sitä voi seurata [kotsivuiltamme](#). Sieltä löytyy myös mm. risteilyhinnat. Ryhmien kerääjille erikoisetu!

### Liiton karaokemestaruuskilpailut

Vuoden 2023 karaoken mestaruuskilpailut järjestetään risteilyn yhteydessä. Varaa paikka risteilylle ja lähde laulellen matkaan!

## Eläkkeensaaja

### Luonto ja ympäristö teemana lehdessä

- Juho Korpi: Ihmisarkistoista on luovuttava
- Tuula Peltonen: Tervetuloa esteettömiin luontokohteisiin!
- Taina Leino: Kasvien kietova maailma.
- Pakinoitsija Eero-Veikko Niemi kertoo, toimivatko korvakynttilät ja äänimaljahoito.

Lehdessä lisäksi EKL:n eduskuntavaalitavoitteet ja ohjeet siihen, miten voi tilata kotiäänestyksen: [kotiäänestys eduskuntavaaleissa 2023](#)

Lehden 15 ensimmäistä sivua tulevat näkyviin EKL:n kotisivuille pari päivää ennen lehden virallista ilmestymispäivää: [Eläkkeensaaja-lehti tutustu lehteen/](#)



Kansikuvassa reippailee Nakkilan liikuntakerhon porukka (kuva Jukka Kim)



### Tervetuloa järjestökahvilaan

Liiton aktiivitoimijoiden oma keskustelufoorumi Järjestökahvila, kokoontuu seuraavan kerran 3.3. klo 13. Teamsin välityksellä ja kevään ajan kuukausittain. Ajankohtaiset keskustelujen aiheet vaihtelevat osallistujien mielenkiinnon mukaisesti.

Katso [täältä](#) kevään tapaamisajankohdat sekä osallistumishojeet ja ilmoittaudu mukaan vaihtamaan kokemuksia ja mielipiteitä!

## Eläkeläiset ry mukaan liikunnan haastekampanjaan

Liikunnan haastekampanja käynnistyy 1.3. ja jatkuu aina huhtikuun loppuun asti. Uutta potkua kampanjaan tänä vuonna tuo Eläkeläiset ry:n osallistuminen yhdistysten väliseen mittelöön. Molempien järjestöjen yhdistykset keräävät itsenäisesti omat suorituksensa, mutta tuloslaskennassa huomioidaan kaikkien yhdistysten tulokset. Kampanjassa palkitaan aiemmista vuosista poiketen kolme parasta yhdistystä ja paras piiri!

**Nyt kaikki EKL-jäsenet liikkumaan ja pitämään hauskaa maaotteluhengessä!**

Lisätietoja kampanjasta sekä tulokortit löytyvät [kotisivuiltamme](#).



## Kevään 2023 kurssit

Kurssit löydät [kotisivuiltamme](#). Sieltä voit tehdä ilmoittautumiset sekä lukea kurssien sisältökuvaukset. Maksuttomat, noin tunnin mittaiset [verkkoseminaarimme](#) sopivat niin yhdistysten toimihenkilöille kuin jäsenillekin.

Jos haluat tilata EKL Koulutuksen uutiskirjeen itsellesi, niin voit tehdä sen [tästä linkistä](#)

### NÄIHIN EHDIT HYVIN VIELÄ MUKAAN:

Jäsenasioiden hoito liiton kanssa -verkkoseminaari 14.2.

EKL:n eduskuntavaaliohjelma -verkkoseminaari 14.3.

Järjestötoiminnan ABC -kurssi Rajaniemessä 27.-29.3.



### Uutta Elinvoimaa-toiminnassa

Luotsi-ohjaus **Paas poiketen** -kyläilijöille. Kolmen tapaamiskerran kokonaisuus verkossa alkaa maaliskuussa. Tule keskustelemaan ja jakamaan vierailukokemuksia. Lue lisää ja ilmoittaudu [TÄSTÄ](#).

**Nestorit**-koulutuksen käyneet saavat uuden Nestorit-logon ohjeistuksen ja materiaalin yhdistyksensä käyttöön. [Ilmoittaudu koulutukseen](#).

Lue uusin [Elinvoimaa-uutiskirje](#)

NESTORIT  
ekl.fi



## Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2023

Opas tarjoaa selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvan kiemuroista sekä esimerkiksi verotukseen liittyvistä vähennyksistä. Myös Eläkkeensaajien Keskusliitto on ollut mukana tekemässä opasta ja oppaasta löytyykin

hyvää tietoa kaikille eläkkeensaajille. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja kehitysideoita!

Tutustu osoitteessa [www.sosiaaliturvaopas.fi](http://www.sosiaaliturvaopas.fi) #sosiaaliturvaopas #järjestöt #sosiaaliturva

## Vuoden 2023 Sosiaali- ja terveysesitteet ovat julkaistu!

Liitto on päivittänyt oheiset esitteet kuluvalle vuodelle:

- Muistilista sosiaali- ja terveysturvan palveluista eläkkeensaajalle (också på svenska)
- Eläkettä saavan hoitotuki
- Terveysturvan maksukatto

Esitteet löytyvät digitaalisessa muodossa liiton sivuilta ja niitä saa tilattua liiton toimistolta. Bongaa esitteitä myös liiton edunvalvonnan tapahtumissa.



## AJANKOHTAISTA

## Hyvinvointialueiden aloitus toi muutoksen asiakas- ja potilastietojen käyttöön – Omakanta palvelee kansalaisia entiseen tapaan

On tärkeää, että tiedot liikkuvat sujuvasti koko hyvinvointialueella. Kun sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisella on kattavat tiedot asiakkaasta, ammattilainen voi tarjota laadukasta hoitoa ja palvelua. Lue lisää Kelan tiedotteesta [klikkaamalla tästä](#).

### Kelan tukia eläkkeensaajille

[Väliaikainen sähkötuki: Sähkön hinnan voimakkaan nousun takia vuonna 2023 on mahdollista saada apua sähkömenoihin.](#)

[Eläkkeensaajan asumistuki: Voit hakea eläkkeensaajan asumistukea vakinaiseen vuokra- tai omistusasuntoon, joka on Suomessa.](#)

[Sairastaminen: Voit saada korvausta yksityisen sairaanhoidon kustannuksista sekä sairauteen liittyvistä matkoista ja reseptilääkkeistä.](#)

[Eläkettä saavan hoitotuki: Hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää.](#)

[Toimeentulotuki: Perustoimeentulotukea voit hakea, jos tulosi, varasi ja saamasi etuudet eivät riitä välttämättömiin menoihisi.](#)

### Paavo kertoo alueiden välisistä eroista nyt myös aikasarjana

Tiesitkö, että eläkeläistalouksien määrä on kasvanut Suomessa reippaasti yli 200 000:lla vuodesta 2010 lähtien ja näitä talouksia oli 911 741 vuonna 2021.

Tämän ja paljon muuta löydät Tilastokeskuksen ilmaisesta Paavo-palvelusta. Kaikki Paavon tilastotiedot on postinumeroalueuokituksella vuodesta 2010 alkaen. Paavo-palvelu sisältää postinumeroalueittaista tietoa asukasrakenteesta, koulutuksesta, tuloista, asumisesta, työpaikoista, talouksien elämänvaiheesta ja asukkaiden pääasiallisesta toiminnasta. Palvelua pääset käyttämään [klikkaamalla tästä](#).

### Eläkeläisten tulot suhteessa muuhun väestöön ennallaan – pienituloisuus yleisintä yksin asuvilla

Eläkeläisistä taloudellisesti parhaassa asemassa ovat 55–74-vuotiaat vähintään kahden hengen taloudessa asuvat. Keskimääräistä selvästi pienemmät tulot ovat alle 55-vuotiailla yksin asuvilla. Lue lisää Eläketurvakeskuksen tiedotteesta [klikkaamalla tästä](#).

### Eläkeiän nosto eläkeuudistuksessa 2017 onnistui

Vanhuuseläkkeelle siirtyminen on myöhentynyt huomattavasti erityisesti yksityisellä sektorilla, ilmenee Eläketurvakeskuksen (ETK) uudesta tutkimuksesta. Lisäksi työskentely 63 ikävuoden jälkeen on lisääntynyt selvästi juuri yksityisillä aloilla. Lue lisää asiasta [klikkaamalla tästä](#).

### Lääkehoidon onnistumisen avaimet

Lääkehoidon päivää vietetään torstaina 16.3.2023. Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Päivän tavoitteena on rohkaista lääkkeitä käyttäjiä kysymään ja keskustelemaan lääkkeistään ja omasta lääkehoidostaan.

Lääkehoidon päivän teemana on ”Lääkehoidon avaimet – sujuvuutta lääkehoitopolullesi”. Valtakunnallisena päätapahtumana järjestetään webinaari ”Lääkehoidon onnistumisen avaimet” 16.3.2023 klo 13–15.

Lääkehoidon päivän päätapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa on mukana EKL:n edustajana Helsingin piirin tiedottaja **Sarita Maja-Hellman**. Lääkehoito on monelle ikäihmiselle välttämätön edellytys pysyä toimintakuntoisena. Tästä syystä myös EKL haluaa olla mukana lisäämässä jäsentensä tietoutta lääkehoidosta ja mahdollisuuksista sujuvaan lääkehoitoon. Lääkehoidon päivän ohjelma ja webinaari: [laakehoidon paiva 2023](#)

# Rajaniemen lomakeskus

## Tervetuloa Rajaniemeen!

Talven sekä kevään lomatarjonnasta löydät monta hauskaa lomaviikkoa, uutuuksia sekä tarjouksia!

**Tanssia ja karaokea! 20.-23.2.** Jäsenhinta 210,-

Talven lomalla iloitaan musiikista, tanssista sekä päästään iltaisin, niin kuuntelemaan, kuin laulamaan karaokea. Nautitaan talvisesta luonnosta sekä lisäksi lomalla on ohjattua toimintaa, kuten Lavis@-lavatanssijumppaa, ulkoilua, liikuntaa, viihdettä sekä tietysti hauskat illanvietot. Iloitaan yhdessä talven tunnelmasta! Musiikista ja ohjelmasta vastaavat Sirpa ja Oskari Vaitinen / Duo Traband. Tutustu lisää tarjontaan ja löydä omasi! [Teemalomat](#)



### [Ryhmäloomat](#)

Rajaniemessä tarjolla ohjelmallisia päiväkäyntipaketteja ja virkistyslomia läpi vuoden! Ota yhteyttä ja varataan ryhmänne aikatauluihin sopiva ajankohta ihanalle lomalle tai päiväkäynnille!

Kaiken lomatarjonnan ja tarkemmat tiedot lomista löydät uusimmasta eläkkeensaaja-lehdestä ja osoitteesta [rajaniemenlomakeskus.fi](http://rajaniemenlomakeskus.fi)

Piia Lamberg  
Rajaniemen lomakeskus  
[toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi](mailto:toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi)  
p. 050 4783 909

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry**  
Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki  
Toimistoaika 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

**Linkit**  
» [www.ekl.fi](http://www.ekl.fi)  
» [Päivitä tilaustietosi](#)  
**Sähköposti**  
[ekl@ekl.fi](mailto:ekl@ekl.fi)



Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.  
[Tietosuojaseloste](#)