Uutiskirje 8/2023, 8.9.2023 syyskuu 2023

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

- Oikeassa oltiin – toivottavasti se vaikuttaa hallituksen päätöksiin
- Eläköön elämä - Jäsenristeily
- Kilpailujen järjestäjähaku
- Järjestökahvila
- Eläkkeensaaja-lehti 8.9.2023
- Lähetä joulutervehdys oman lehden kautta
- Tilaa EKLn myyntituotteita
- Tietotekniikan vertaisopastajien peruskurssi
- Syksyn kurssit kutsuvat
- Elinvoimaa liikunnasta ja kulttuurista
- Ajankohtaista
- Vie vanhus ulos -kampanja 18.9.–1.10.
- 2/3 suomalaisista luottaa eläkejärjestelmään
- Ikäinstituutin maksuttomia webinaareja
- Miten estää kaatumiset?
- Mielen taidot elämänmuutoksissa
- Miten tiliote toimitetaan Kelaan
- Huijausviestit - neljä vinkkiä huijausviestin tunnistamiseen
- Rajaniemessä tapahtuu
- Yhdessä enemmän 25.–30.9.2023
- Hyvänmielen loma 6.–11.11.2023

Oikeassa oltiin – toivottavasti se vaikuttaa hallituksen päätöksiin

Jos maan hallitus ei eduskunnan luottamusäänestyksissä kaadu, kokoontuu se vuoden 2024 budjettiriiheensä 19.-20.9 päättäen samalla myös talouden kehyksistä koko loppukaudelle 2025-2027.

EKL antoi asiaan liittyen elokuun lopussa kannanottonsa, jossa vaadimme heikoimmassa asemassa oleviin kohdistuvien leikkausten perumista. Vaatimuksemme perustuivat mm. Tilastokeskuksen inflaatiolukuihin ja iskivät täysin naulan kantaan. Niitä tukevat täydellisesti Taloussanomien artikkeli syyskuun alusta, jossa samoja Tilastokeskuksen inflaatiolukuja tutkinut erikoistoimittaja Jan Hurri päättelee yhden kansanosan, pienituloisten ja varsinkin pienituloisten ja sairastelevien ikäihmisten, kärsivän arjen kallistumisesta enemmän kuin muut pienituloiset. Toivon todella, että maan hallitus ottaisi vaatimuksemme vakavasti ja oikaisisi vääryyden vaatimuksemme mukaisesti.

Hallitusohjelmassa on hyvin tunnustettu järjestöjen rooli julkisen sektorin kumppanina ja kansalaisten hyvinvoinnin edistäjinä. Samaan aikaan ollaan kuitenkin suunnittelemassa järjestöjen toimintaan suorastaan järkyttäviä valtionavustusleikkauksia, jotka astuisivat voimaan vuonna 2027. Avustustasoa esitetään leikattavaksi 100 miljoonalla eurolla eli 25 prosentilla. Ikäihmisten liikuttajina sekä henkisen- ja fyysisen hyvinvoinnin tuottajina ovat maamme eläkeläisjärjestöt vertaansa vailla, niiden toiminnan tukea tulee lisätä eikä leikata. Toteutuessaan leikkaus ei voi olla vaikuttamatta toimintoihimme ja olisi suotavaa, että hallitus kehyksistä päättäessään luopuisi suunnitelmasta ja pitäisi kiinni aiemmin sovitusta valtionavustustoimintaan liittyvästä parlamentaarisesta sovusta.

Timo Kokko

Eläköön elämä - Jäsenristeily

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. Ilmari Saarelainen esiintyy superhauskassa yhden miehen komediassa PARASTA ENNEN peräti kaksi kertaa. Siinä kuulemme ikääntymisestä kaiken.
Laivalla on paljon ohjelmaa ja perillä erilaisia kiertoajeluja. Ohjelma täydentyy koko ajan ja sitä voi seurata kotsivuiltamme. Sieltä löytyy myös mm. risteilyhinnat.
Tutustu ryhmien kerääjien erikoisetuun!
Vielä on jonkin verran paikkoja jäljellä. Toimi nopeasti!

Kilpailujen järjestäjähaku

Vuoden 2024 kilpailuista vailla kanssajärjestäjää ovat vielä pilkin ja rantaonginnan mestaruuskilpailut. Pilkin mestaruuskilpailut on järjestetty perinteisesti maaliskuussa ja rantaonginnan elo-syyskuulla. Jos yhdistyksellänne tai piirillänne on kiinnostusta kilpailujärjestelyihin, ottakaa **15.10. mennessä** yhteyttä Marja Raitoharjuun, p. 040 4506565.

Järjestökahvila

Järjestökahvila kokoaa EKL:n aktiivitoimijoita yhteiseen keskusteluun Teamsin välityksellä kerran kuukaudessa. Syksyn tapaamiset

järjestetään perjantaisin 29.9., 3.11. ja 1.12.
Katso lisätiedot täältä.

Eläkkeensaaja EKL

Eläkkeensaaja-lehti 8.9.2023

Lehden teemana on tällä kertaa ASUMINEN ja ENERGIA. Asumisteemasta kevyemmin ottein kirjoittaa Eero-Veikko Niemi pakinassaan Otetaan parveke haltuun. Vinkkejä ja faktaa löytyy vaikkapa näistä kirjoituksista:
Eira Väänänen, EKL:n Pohjois-Karjalan piiri: Koti kylmään, hallanarkaan korpeen
Jussi Hirvonen, Suomen Lämpöpumppuyhdistys: Lämpöpumput yleistyvät vauhdilla – sähkön ja öljyn hinnannousut parantavat kannattavuutta entisestään
Tarja Ojala, SPEK ry ja Päivi Tiittula ja Kaisa Huuhtanen, VALLI ry: Kotona voi asua turvallisesti – avuksi osaamista ja tekniikkaa
Mukana myös muutama kirjavinkki perinteisen, kestävän rakentamisen ystäville.

Lähetä joulutervehdys oman lehden kautta

Joulutervehdykset julkaistaan Eläkkeensaaja-lehden 15.12. ilmestyvässä numerossa.
Ohjeet ja lomake nimien keräämistä varten löytyvät tästä linkista. Joulutervehdykset lähetetään liittoon 31.10.2023 mennessä, ja mieluiten sähköpostitse.
Myöhässä saapuneet tervehdykset julkaistaan Eläkkeensaaja-lehdessä 1/2024 uudenvuoden tervehdyksinä.

Tilaa EKLn myyntituotteita

Liitossa on nyt myynnissä uusia kortteja ja adresseja. Vanhat adressit myydään edullisesti tarjoushintaan. Katso tarkemmat tiedot tästä linkistä.

EKL @ Verkosta virtaa

Tietotekniikan vertaisopastajien peruskurssi

Jos osaat käyttää tietokonetta, tablettia tai älypuhelinta sekä nettiä, niin haluaisitko auttaa vapaaehtoisena tietotekniikan vertaisopastajana ikätovereitasikin käyttämään laitteita ja sähköisiä palveluja? Tule maksuttomaan koulutukseen (edellytyksenä on, että sitoudut opastamaan vapaaehtoistyönä omilla paikkakunnillaan muita ikäihmisiä digiasioissa). Kurssi Rajaniemessä 2.-4.10.2023 Lisätiedot ja ilmoittautuminen tästä.

Koulutus

Syksyn kurssit kutsuvat

Ehdit hyvin vielä ilmoittautua syksyn kursseillemme. Uusina kursseina Rajaniemessä Piristystä yhdistysten harrastustoimintaan ohjaajapäivät lokakuussa sekä Etusivu uusiks' kotisivukurssi marraskuussa. Katso kaikki syksyn kurssimme, muista myös verkkokoulutuksemme.

Elinvoimaa

NESTORIT ekl.fi

Elinvoimaa liikunnasta ja kulttuurista

Syksyllä seikkaillaan liikunnan ja kulttuurin parissa. Kerätkää kävelyporukka ja ilmoittautukaa Kulttuurikilometrit-kampanjaan. Ohjeet ja linkki kulttuurikilometrit.

Kesän Paas poiketen -vierailukampanja päättyi. Tulokset julkaistaan 11.9. verkkosivuillamme.
Lämmin kiitos kaikille vierailijoille.
Elinvoimaa-uutiskirjeen pääset lukemaan tästä linkistä.

Ajankohtaista

Vie vanhus ulos -kampanja 18.9.–1.10.

Vie vanhus ulos -kampanja tiivisty kahteen viikkoon, eikä erillistä ilmoittautumista tarvitse tehdä. Mukaan kampanjaan lähteneet ja ulkoilutilin luonut saa kiitokseksi kampanjajulisteen ja Luontoelämys- ja Bongaa koira -bingoja. Ulkoilutilin voi luoda jo nyt ja yhdessä tehtyjä ulkoiluja pääsee ilmoittamaan 18.9. alkaen.
Luo yhdistyksellesi ulkoilutili osoitteessa www.vievanhusulos.fi. Saat lahjaksi kampanjajulisteen ja Luontoelämys- ja Bongaa koira -bingot. Kirjaa toteutuneet ulkoilukerrat kirjautumalla ulkoilutilille. Kampanjan päätteeksi palkitsemme ahkerimmat ulkoilijat neljässä eri palkintoluokassa: Ponteva palvelutalo, Jaksava järjestö, Kunnon kotihoito ja Kunnostautunut kunta.
Voit lisätä ulkoilukertoja myös kampanjan yhteiseen ulkoilupottiin ja jakaa ulkoilutarinoita ilman

kirjautumista. Palkitsemme päivittäin tähtitarinoita.
Jaa yhteiset ulkoiluhetket sosiaalisessa mediassa tunnisteella #VieVanhusUlos. Seuraa kampanjan Facebook -ja Instagram-tilejä @vievanhusulos. Kerromme kampanjakuulumisia ja vinkkejä yhteisiin ulkoiluhetkiin.
Valitse sopiva tapa osallistua kampanjaan ja tee näkyväksi myös jo olemassa olevaa toimintaa!

2/3 suomalaisista luottaa eläkejärjestelmään

Suomalaisten luottamus eläkejärjestelmään on säilynyt korkealla tasolla, ilmenee Eläketurvakeskuksen (ETK) tuoreesta Eläkebarometrista. Luottamus on kuitenkin laskenut hieman edellisvuotisista Eläkebarometri-tutkimuksista. Kaksi kolmasosaa vastaajista luottaa eläkejärjestelmään ja lähes yhtä moni ajattelee, että eläkevaroja hoidetaan luotettavasti. Tutustu tarkemmin barometriin klikkaamalla tästä.

Ikäinstituutin maksuttomia webinaareja

Syksyllä on tarjolla webinaareja kolmesta aiheesta: mielen taidoista elämänmuutoksissa, aivojen hyvinvoinnista ja ulkoilusta. Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestä etäkatsomo isommalle joukolle. Tutustu tarkemmin ja ilmoittaudu klikkaamalla tästä.

Miten estää kaatumiset?

Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen yleisin syy. Vuosittain kaatuu joka kolmas yli 65-vuotias. Kaatuilu ei kuitenkaan kuulu ikääntymiseen, vaan se kertoo toimintakyvyn ja terveyden heikkenemisestä. Tutustu asiaan tarkemmin klikkaamalla tästä.

Mielen taidot elämänmuutoksissa

Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa kehitetään keinoja muutostilanteissa olevien ikäihmisten selviytymiskyvykkyyden ja sitä tukevien mielen taitojen vahvistamiseen. Lue lisää mielentaidoista klikkaamalla tästä.

Miten tiliote toimitetaan Kelaan

Kela tarvitsee toimeentulotuen hakemuksen liitteeksi tiliotteen. Selkeä ohjevideo neuvoo, miten tiliote noudetaan verkkopankista ja toimitetaan Kelaan. Ohjevideosta on hyötyä myös ammattilaisille, jotka neuvovat asiakkaitaan toimeentulotuen hakemisessa. Tutustu ohjeeseen ja ohjevideoon klikkaamalla tästä.

Huijausviestit - neljä vinkkiä huijausviestin tunnistamiseen

Olemme saaneet tietoa useammasta yhdistyksestä, että taas on paljon huijausviestejä liikkeellä. Huijausviestit ovat yleinen ongelma, jolta on käytännössä mahdotonta välttyä kokonaan. Huijausviestejä voi tulla tunnettujen tahojen, kuten verottajan, poliisin, postin, pankkien tai jopa oman yhdistyksen puheenjohtajan nimissä. Suomen asiakastiedon artikkelissa käydäään läpi, miksi huijausviestejä tulee, miten ne voi tunnistaa, mitä huijausviestin saadessa tulee tehdä ja miten huijausviesteiltä voi yrittää suojautua. Lue lisää asiasta klikkaamalla tästä.

Rajaniemen lomakeskus

Rajaniemessä tapahtuu

Yhdessä enemmän 25.–30.9.2023

Liikutaan, rentoudutaan, nautitaan hyvästä ruoasta ja seurasta!
Yhdessä liikkuen ja rentoutuen, hyvästä ruoasta ja mukavasta seurasta nauttien voi löytää uusia voimia arkeen. Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa. Viikon aikana keskustellaan ja jaetaan kokemuksia ystävyydestä ja yksinäisyydestä.
Hakuaika päättyy 28.8.2023. Voit hakea lomalle sähköisesti tämän linkin kautta ja loman alustava ohjelma (PDF)

Hyvänmielen loma 6.–11.11.2023

Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja jaetaan vinkkejä arjessa jaksamiseen. Loman hakuaika päättyy 24.9. Voit hakea lomalle sähköisesti tämän linkin kautta ja loman alustava ohjelma (PDF).
Lisätietoa: **Hyvinvointilomat ry**, puh. 010 830 3400, toimisto@hyvinvointilomat.fi

Tutustu pikkujoulupaketteihimme.

OTA YHTEYTTÄ ja TULE MUKAAN!

Rajaniemen lomakeskus, Rajaniementie 35, 34800 VIRRAT
Puh. 050 4783 909 ja 03 475 5648, Tiina Pekkala
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi
www.rajaniemenlomakeskus.fi

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

tilaa EKLn Uutiskirje
Päivitä tilaustietosi
Sähköposti
ekl@ekl.fi

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, poistu postituslistalta.
Tietosuojaseloste