



## Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

- Vaihdetaan vapaalle
- Eläköön elämä - Jäsenristeily
- Karaokemestaria haetaan
- Kulttuurikatselmus
- Liikunnan iloa kilpaillen
- Järjestöavustusten haku
- Sinä vertaisopastajaksi?
- Mielenkiintoisia kursseja tulossa
- Elinvoimaista kesää!
- Ajankohtaista
- Rajaniemessä tapahtuu

### Vaihdetaan vapaalle

Suomen suvi alkaa olla parhaimmillaan ja pääsemme nauttimaan kesästä.

Yhdistykset ovat pikku hiljaa jääneet ansaitulle kesätauolle, joillakin toki tapahtumia riittää myös kesäaikaan.

Toimistomme on pääosin auki myös kesällä. Tässäpä viimeisimpiä ajankohtaisia asioita tiedoksenne. Seuraava uutiskirje tulee elokuun puolella.

**Hyvää juhannusta sekä aurinkoista ja lämmintä kesää toivottaen**

- toimiston väki



## 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 kuulet ikääntymisestä kaiken.

Laivalla on paljon ohjelmaa ja perillä erilaisia kiertojeluita. Ohjelma täydentyy koko ajan ja sitä voi seurata [kotsivuiltamme](#). Sieltä löytyy myös mm. risteilyhinnat.

Tutustu ryhmien kerääjien erikoisuuksiin!

**Mukaan lähtijöitä on jo lähes 900, varaa oma paikkasi pian!**

---

## Karaokemestaria haetaan

Vuoden 2023 liiton karaoken mestaruuskilpailut järjestetään risteilyn yhteydessä.

Ilmoittautumisohteet ja biisilistat julkaistaan loppukesästä. Varaa paikka risteilylle ja lähde laulemaan matkaan!

---

## Kulttuurikatselmus

Viiden järjestön yhteinen Kulttuurikatselmus yli 55-vuotiaille (ent. Veteraanien kulttuurikatselmus) järjestetään Jyväskylässä **18.-19.11.2023**. Tervetuloa mukaan kaikkiin musiikin, näyttämötaiteiden ja tanssin esiintyvät harrastajat! Katso lisätiedot ja ilmoittautumisohteet [TUL:n sivuilta](#)

---

## Liikunnan iloa kilpailen

**Liikunnan haastekampanjassa oli ennätyskallisen korkeat tulokset.** Vuoden 2023 liikunnan haastekampanjassa sekä yhdistysten että piirien sarjoissa käytiin voitosta tiukat kamppailut. Yhdistysten sarjassa neljä parasta yltyivät huipputuloksiin. Voiton korjasi Ilmajoen Eläkkeensaajat, toiseksi sijoittuivat Polvjärven Eläkkeensaajat ja kolmanneksi Lehmon Eläkkeensaajat.

Piirien välisen kamppailun voitto matkasi jälleen Svenska Distriktetille, Lapin piirin antaessa hyvän vastuksen. Tämänvuotiseen haastekampanjaan osallistui myös ensimmäistä kertaa Eläkeläiset ry:n yhdistyksiä. Katso tulokset [kotsivuiltamme](#).

---

## Järjestöavustusten haku

Jäsenjärjestöavustusten vuoden toisen kierroksen **hakuaika päättyy 31.8.2023**, kannattaa laittaa kalenteriin muistutus, ettei sujahda huomaamatta tämä tärkeä päivämäärä ohi.

Lisätietoja ja hakulomakkeen löydät [täältä](#).

# Eläkkeensaaja

9.6.2023 ilmestyneen Eläkkeensaaja-lehden teemoja ovat **Kulttuuri ja matkailu.**

Kansikuvassa ja haastateltavana Perttu Hietanen, mies Vesa-Matti Loirin Leino-runojen sävellysten takana.

Lisäksi kirjoituksia:

- Leena-Maija Tuomisen Teatterikärpänen ja lista kesäteattereista.
- Suomen Sosiaalioikeudellisen seuran puheenjohtaja Yrjö Mattila: Toteutuuko riittävä sosiaaliturva ihmisoikeutena Suomessa?
- Leena-Maija Tuomisen haastattelu: Suosituttu Islannissa asuva suomalaisen kirjailija Satu Rämö



Vertaisopastaja Harri Toivola

## Sinä vertaisopastajaksi?

Tietotekniikan vertaisopastajien peruskurssi Rajaniemessä Virroilla pidetään lokakuussa 2023. Jos osaat käyttää tietokonetta, tablettia, älypuhelinia sekä nettiä, tule auttaa vertaisopastajana ikätoveritasikin laitteiden ja ohjelmien käytössä. Lue lisää ja ilmoittaudu kurssille [tästä](#).



## Mielenkiintoisia kursseja tulossa

Syksyn kurssit löydät [kotisivuiltamme](#). Sieltä voit ilmoittautua ja lukea kurssien sisältökuvaukset. Maksuttomat [verkkoseminaarimme](#) sopivat niin yhdistysten toimihenkilöille kuin jäsenillekin. Syksyn kurssikalenterin voit ladata itsellesi [tästä](#). Muista EKL:n uudet peruutusehdot, kurssiemme osalta löydät ne [tästä](#).



NESTORIT  
ekl.fi

## Elinvoimaista kesää!

Anna kesän supervoimien hoitaa mieltä ja kehoa. Ota omaa aikaa ja lataa akkuja itsellesi sopivalla tavalla. [Elinvoimaa-uutiskirjeessä](#) saat jo välähdyksiä syksyn toiminnasta.

## Ajankohtaista

### Asumisen toiveet ja unelmat

Järjestöjen kokemusten ja keräämien aineistojen pohjalta on kevään aikana rakennettu asumisen aineistopankki Vanhustyön keskusliiton vanheneminen.fi sivustolle. Sieltä löytyy vinkit ja linkit sekä tukea kysymyksiin esim. asumisesta, muutostöistä, asumisympäristöistä ja esteettömyydestä. Tietopankki löytyy [tästä linkistä](#).



### Estä identiteettivarkaus – vinkkejä ja ohjeita

Identiteetin suojaamisesta on tullut yhä tärkeämpää yhteiskunnan digitalisoitumisen myötä. Melkein kuka tahansa voi joutua identiteettivarkauden kohteeksi eikä sen ennalta ehkäiseminen ole helppoa, mutta jotain voi tehdä. Lue lisää ja tutustu vinkkeihin Rikosuhripäivystyksen sivuilta [klikkaamalla tästä](#).

Identiteettivarkaudet ja petosrikokset pähkinänkuoressa infon (mysafety tutkimus) löydät [klikkaamalla tästä](#).

### Sosiaalibarometri 2023: Kelan palvelut toimivat, etuuksien haku hankalaa

Soste ry on julkaissut Sosiaalibarometrin [uusimman osion](#), joka keskittyy [Kelan palveluihin ja sosiaaliturvaan](#).

Julkaisussa Kelan esihenkilöt ja työntekijät arvioivat, että Kelan palvelujen saatavuuteen ja palvelutasoon ollaan pääasiassa tyytyväisiä, mutta moitteita tulee Kelan omien lomakkeiden ja päätöksien vaikeaselkoisuudesta. Esimerkiksi digitaalisten palveluiden arvioidaan parantaneen palvelutasoa, mutta se tuottaa hankaluuksia erityisesti vammais- ja kuntoutustukea saaville sekä eläkeläisille.



## Omaishoidon palveluopas julkistettu

Oppaassa tietoa siitä, minkälaisia palveluja tai tukea on mahdollista saada omaishoitotilanteessa. Se on suunnattu omaishoitajille ja muille läheisiään hoitaville sekä omaishoidon parissa työskenteleville ammattilaisille. Lataa opas [klikkaamalla tästä](#). Opasta voi tilata postitus- ja käsittelykulujen hinnalla [toimisto@omaishoitajat.fi](mailto:toimisto@omaishoitajat.fi)

## Millaisia digitaalisia sote-palveluita haluaisit?

Vaikuta sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisten palveluiden tulevaisuuteen. Sosiaali- ja terveysministeriö kutsuu kaikki kertomaan näkemyksensä siitä, mihin suuntaan digitaalisia sote-palveluja tulisi jatkossa kehittää. Kysely on auki 5.6.-14.7.2023. [Kyselyyn pääset tästä](#)

## EETU mukana SuomiAreenalla

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry järjestää Porin SuomiAreenalla to 29.6. klo 16.00 - 16.45 ajankohtaisen keskustelupaneelin aiheesta Eläkeläisten monet roolit 2020-luvun Suomessa. Lue lisää tilaisuudesta [klikkaamalla tästä](#).



## Rajaniemen lomakeskus

### Rajaniemessä tapahtuu

#### Juhannus - keskiyön juhla 22.-26.6.

Juhannustanssit, kokko, valoisat yöt, vihdan tuoksu ja rantasaunan lempeät löylyt, herkuttelu, juhannustanssit - ne takaavat oikean juhannustunnelman. Jäsenhinta 365 € (ei jäsenet 405 €). [Lue lisää](#).



#### Rentouttava kesäloma 26.-29.6.

Rentouttavalla lomalla panostetaan mielen ja kehon hyvinvointiin. Liikutaan sisällä ja ulkona, harjoitetaan lihashuoltoa sekä saadaan vinkkejä oman terveyden ylläpitoon. Tartu tarjoukseen

ja tule Rajaniemen lomakeskuksen ihastuttavaan ja luonnonläheiseen miljööseen luonnonkauniin Siekkisjärven rannalla. Jäsenhinta 267 € (ei jäsenet 297 €). [Lue lisää.](#)

## Kesäiset lomaviikot 3.-8.7. ja 14.-19.8.

Yhdessä liikkuen ja rentoutuen, hyvästä ruuasta ja mukavasta seurasta nauttien löydät uusia voimia arkeen. Viiden vuorokauden täysihoito vain 385 € (ei jäsenet 440 €). [Lue lisää.](#)

## Pehtoorin pidot 4.8.2023

Rajaniemen perinteisillä kesäjuhlilla (klo 10-14) nautitaan satokauden antimista ja pidetään hauskaa. Hinta 10 €/hlö. [Lue lisää.](#)

## Tuettu loma: Sydänloma 4.–9.9.

Sydänlomalla vietät virkistäviä ja rentouttavia hetkiä mukavassa seurassa. Ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan myös tietoa sydänterveydestä ja terveellisistä elämäntavoista. Täysihoitoloman omavastuu on 90 €/henkilö, ja siihen sisältyy ruokailut, majoitus kahden hengen huoneissa ja lomaohjelma. Tuettua lomaa haetaan Hyvinvointilomat ry:ltä, joka valitsee lomalaiset taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Valinnoissa huomioidaan myös hakijoiden aiempien lomien ajankohdat sekä saatujen lomien määrät. Lomaa ei voi saada peräkkäisinä vuosina. Tuettu loma myönnetään ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät ole aiemmin saaneet tuettua lomaa. [Lisätiedot ja hakulomakkeet Hyvinvointilomat ry](#), puh. 010 830 3400, [toimisto@hyvinvointilomat.fi](mailto:toimisto@hyvinvointilomat.fi)

## OTA YHTEYTTÄ ja TULE MUKAAN!

**Rajaniemen lomakeskus**, Rajaniementie 35, 34800 VIRRAT  
Puh. 050 4783 909 ja 03 475 5648, Tiina Pekkala  
[toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi](mailto:toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi)  
[www.rajaniemenlomakeskus.fi](http://www.rajaniemenlomakeskus.fi)

### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki  
Toimistoaika ma, ke-pe 8.30–16, ti 9.30–16  
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)



