



Mouhijärven Eläkkeensaajat &lt;mouhijarven.elakkeensaajat@gmail.com&gt;

## EKL Uutiskirje 2024

1 viesti

**Sissi Kähkönen** <sissi.kahkonen@ekl.fi>  
Vastausosoite: Sissi Kähkönen <sissi.kahkonen@ekl.fi>  
Vast. ott.: mouhijarven.elakkeensaajat@gmail.com

27. helmikuuta 2024 klo 9.00

EKL:n Uutiskirje 27.2.2024

[Katso viesti selaimessa](#) [Lataa PDF](#)

# Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf



Uutiskirje 2/2024

helmikuu 2024

## UUTISKIRJEESSÄ:

- [Suuri jäsentutkimus käynnistyi](#)
- [Tapahtumia](#)
- [Muistathan](#)
- [Elinvoimaa](#)
- [Nestorit](#)
- [Eläkkeensaaja-lehti](#)
- [Koulutusta](#)
- [Verkosta virtaa](#)
- [Ajankohtaista](#)



## Suuri jäsentutkimus käynnistyi

Kuten äskettäin ilmestyneessä Eläkkeensaaja-lehdessä kerroin, on taas sen aika kun EKL haluaa selvittää jäsentensä mielipiteitä ja arvioita eri toiminnoistaan sekä kuulla ajatuksia eläkkeensaajien haasteista nykyisin ja tulevaisuudessa. Edellisen kerran tutkimus tehtiin vuonna 2019. Tutkimus toteutetaan sekä nettikyselyllä että puhelinhaastatteluin. Tällä haluamme taata sen, että saamme kuuluviin myös heidän äänen jotka eivät nettiä käytä.

Kyselyt on aloitettu viime viikolla. Jos siis pääset haastateltavien listalle ja puhelimesi soi tai kysely tulee sähköpostiisi, niin pyydän, että osallistut ja annat oman arvokkaan panoksesi liittomme kehittämistyöhön.

Timo Kokko

## Tapahtumia



Kisällilaulu  
Tipi Tuovinen



Capoeira  
Noora-Liina Ora



Ilmaisutaito  
Jemina Sillanpää



Kuvataide  
Liisa Björn

Työpajojen vetäjät

## EKL:n kulttuuripäivät 5.-6.6.2024

Liiton kesäiset kulttuuripäivät Hämeenlinnan Aulangolla lähestyvät. Tiedot [löytyvät täältä](#).

Tule mukaan [mielenkiintoisiin työpajoihin](#) kokeilemaan ihan uusia, hauskoja juttuja tai löytämään vanhoihin tuttuihin harrastuksiin uudenlaista potkua! [Ilmoittaudu tästä](#).

**Tapaamisiin hurmaavassa Hämeenlinnassa!**

## EKL:n valtuuston kevätkokous

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n valtuuston kevätkokous pidetään Helsingissä Käpylän Työväentalossa torstaina huhtikuun 25. päivänä 2024 alkaen klo 11.00. [Liiton sääntöjen](#) 16 §:n mukaan esityksiä valtuuston kokoukselle saavat tehdä hallitus, jäsenyhdistykset ja niiden jäsenet sekä piirit ja yhteisöjäsenet. Esitykset on toimitettava EKL:n toimistoon viimeistään 25.3.2024.

Hallitus

## Muistathan



## Uusi eläkkeensaajalaulu haussa!

Uusi Eläkkeensaajalaulu on kilpailu, jonka tarkoituksena on tarjota uusille eläkkeensaajasukupolville samaistumisen ja yhteenkuulumisen kokemuksia laulun keinoin. [Katso lisätiedot täältä](#).

## Liikunnan haastekampanja Vapaaehtoistyön tunnit

Vuoden 2024 liikunnan haastekampanja käynnistyy taas maaliskuun alussa ja jatkuu huhtikuun loppuun. [Lue lisää täältä](#).

Keräämme säännöllisesti tietoa [vapaaehtoistyön määrästä](#). Ne kerätään kahden kuukauden, **maalis- ja lokakuun**, ajalta ja tiedot ilmoitetaan joulukuun järjestökyselyssä.

## Toimihenkilönimitykset muuttuvat

Tästä eteenpäin liitto käyttää omissa lomakkeissaan ja muussa tiedotuksessaan seuraavia nimikkeitä; jäsenvastaava, viestintävastaava, tarjoiluvastaava ja matkavastaava. Muut nimikkeet pysyvät ennallaan. Tavoitteena on, että tämä muutos otetaan käyttöön myös piireissä ja yhdistyksissä.

## Elinvoimaa

## Nestorit

[Luotsiohjaajakoulutus](#) alkaa Helsingissä maaliskuussa. Tule mukaan, vahvistetaan yhdessä vapaaehtoisten jaksamisen tukea!

[Elinvoimaa-toiminta 2024](#)

Lue uusin [Elinvoimaa-uutiskirje](#)

Vielä ehdit mukaan [Nestorit-ohjaajakoulutukseen](#) 11.–12.3.

Toimi nopeasti. Ilmoittautuminen päättyy 29.2.!

## Eläkkeensaaja-lehti

1/2024 avasi vuoden terveillä elämäntavoilla. Lehdessä mielenkiintoisia juttuja mm:

Leena-Maija Tuominen: [Muistot kirjaksi](#)

Pilvi Kyrönlahti (Tunne Rintasi ry): [Rintaterveyden ylläpito](#)

Kaisa Hartikainen (neurologian erikoislääkäri): [Aivot ovat kehon ja mielen kontrollikeskus](#)

Anna-Leena Nikula (Sininauhaliitto ry): [Alkoholiriippuvuus voi syntyä eläkkeellä](#)

Johanna Vakkuri ja Eija Pietilä (EHYT ry): [Eläke-eurot pelissä](#)

PS: Muistakaa täytellä ristikkoo ja valita lehden kiinnostavin juttu. Lähettäkää meille vastaukset molempiin, niin voittomahdollisuudet arvonnoissa kasvavat.



## Koulutusta

Matka-, liikunta- ja opintovastaavien kurssi Turengissa 22.-23.4. Kaikki kevään kurssit näet [kotisivuillamme](#). Seuraa myös [verkkokoulutuksiamme](#).

## Verkosta virtaa

Lue Verkosta virtaa -toiminnan tuoreimmat kuulumiset [täältä](#).

## Ajankohtaista

### Lääkehoidon päivä on joka päivä

Webinaari pidetään torstai 14.3.2024, klo 13.00–15.15. Osallistujiksi toivotaan mm. lääkkeiden käyttäjät ja heidän läheisiään. Katso lisää [Lääkehoidon päivä 2024](#)



## lääkäiden unilääkkeiden annosohjeet

Tuoreen tutkimuksen mukaan suuressa osassa ikääntyneille määrätyistä väsyttävistä unilääkkeistä lääkärin kirjoittamat annosohjeet jäävät puutteellisiksi. Ohjeista puuttuu usein tietoja esimerkiksi siitä, kuinka pitkään lääkettä käytetään ja miten sen käyttö lopetetaan. Tutustu tarkemmin asiaan [klikkaamalla tästä](#).

## Kelan etuusesitteet

Selkokieliset etuusesitteet vuodelle 2024 on julkaistu. Tänä vuonna kuntoutuksesta on julkaistu oma esitteensä. Opiskelijat ja asevelvolliset -esite ilmestyy myöhemmin keväällä. Tutustu etuusesitteisiin [klikkaamalla tästä](#).

## Soita Kelaan -esite

Kelan palvelunumerot sisältävä Soita Kelaan -taskuesite on uudistunut. Esite on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Tutustu [tästä](#).

## Näin tilaat esitteitä

Edellä mainittuja esitteitä voi tilata maksutta lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [lomakevarasto@kela.fi](mailto:lomakevarasto@kela.fi). Etuusesitteissä tilauksen minimimäärä on 5 esitettä/tilaus. Soita Kelaan -taskuesite on pakattu 50 kappaleen

nippuihin.



## Tunne tissisi, rakasta rintojasi!

Kuinka tunnistaa rintasyöpä ja huolehtia rintojen terveydestä? [Tunne rintasi ry](#) järjestää yhteistyössä EKL:n kanssa [ilmaisen webinaarin rintaterveydestä](#). Webinaari järjestetään Teamsissa 5.3.2024 klo 13–13:45. Ilmoittautuminen [sähköpostilla](#) tai puhelimitse 050 436 3449

## Alueelliset Ikiliikkuja

Alueellisen oppimisverkoston (14) tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa alueen kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen välillä sekä kannustaa uusien yli 65-vuotiaiden liikkumista. Liity oman alueesi verkostoon [klikkaamalla tästä](#).

## Maksuttomat tapahtumat

Ikäinstituutti tarjoaa läkkäiden parissa toimiville ammattilaisille ja eläkeläisille tietoa ja välineitä liikkumiseen sekä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja kohtaamiisiin. Valitse itsellesi sopivat maksuttomat tapahtumat [klikkaamalla tästä](#).

## Mikä saa jatkamaan?

Taloudelliset kannustimet ovat vaikuttaneet työssä jatkamiseen noin kolmanneksella. Lue lisää ETK:n [kyselytutkimuksesta](#).

## Saatko eläkettä Virosta?

Toimita elossaolotodistus Viroon 1.3.2024 mennessä. Lue lisää [klikkaamalla tästä](#).

## Eläkkeensaajan ostovoima

Eläketurvakeskuksen raportin mukaan Eläkkeensaajan ostovoima todennäköisesti kasvaa tänä vuonna. Lue lisää asiasta [klikkaamalla tästä](#).

## Lisää voimaa vuosiin

Ikäinstituutin opas tarjoaa tietoa ja tehtäviä liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, ruuasta ja aivoterveystesta. Opasta voi tilata postimaksun hinnalla [klikkaamalla tästä](#).

## Vanhuksen asiat hoitoon

Mutta miten? Moni vanhus kaipaa tukea asioidensa hoitamiseen, mutta edes omat lapset eivät voi auttaa ilman oikeanlaisia valtuutuksia. Tutustu asiaan tarkemmin Veronmaksajien Taloustaito-lehden sivuilta [klikkaamalla tästä](#).

## Eläkkeellesiirtymisikä

Suomalaiset venyttävät työuraansa entistä pidemmäksi. [Tutustu tarkemmin ETK:n tiedotteesta](#).

## Huijareilla aktiivinen vuosi

Suomalaisia yritettiin huijata 76,9 miljoonan euron edestä vuonna 2023. Edellisvuonna määrä oli 46,5 miljoonaa. [Lue lisää tästä](#).

## Positiivinen luottotieto-rekisteri

Onko sinulla luottoa tai aiotko ehkä joskus hakea luottoa? Lue lisää Veronmaksajien Taloustaito-lehden sivulta [klikkaamalla tästä](#).

### TULE MUKAAN TOIMINTAAN

Piirien ja yhdistysten luettelon löydät täältä

Katso

#### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14, 2. krs, 00530 Helsinki

PL 168, 00531 HELSINKI

Puh. +358 9 6126 840

Sähköposti [ekl@ekl.fi](mailto:ekl@ekl.fi)

Henkilöstön sähköposti: [etunimi.sukunimi@ekl.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ekl.fi)

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

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat



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

