



Uutiskirje

tammikuu 2026

Tervetuloa järjestökirjeen lukijaksi



Iloista alkanutta vuotta! Tässä on ensimmäinen

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, Nestorit-miestoiminnan viestejä tai koulutuksen uutiskirjeitä. 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](#)

Kuvassa on Pirkko Lahti, joka osallistuu suureen jäsenristeilyymme 20.-22.4. Itämeren aalloilla! Samalla muistutus lähdöstä mukaan, lisätietoja: [HIIOHOI! Eläköön Elämä -risteily Tukholmaan 20.-22.04.2026 | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Miltä tämä uutiskirje vaikuttaa? Kaikki palaute on tervetullutta!

Kauniin alkuvuoden 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

Koulutukset

Nettisivuilta löytyvät kaikkien toimintojen koulutukset nyt yhdeltä sivulta: [Koulutus | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#). Tarkemmat tiedot löytyvät koulutusten perässä olevista linkeistä.

Samoin kaikkien toimintojen verkkokoulutukset löytyvät nyt yhdeltä sivulta: [Verkkokoulutus | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#). Tervetuloa mukaan vaikka kokoamalla yhdistysten jäseniä paikan päälle ja yhdessä linjoille.

Järjestämme tänäkin vuonna jokaisen piirin kanssa piirikoulutuksen. Yhdistystoimijat ovat tervetulleita mukaan! Tämän vuoden aiheita ovat vapaaehtoisten hyvinvointi, paikallinen vaikuttaminen ja strategian merkitys toiminnan suunnittelulle. Lisätietoja oman piirin koulutuksesta saa omasta piiristä. Lisäksi järjestämme muita yhdistystoiminnan koulutuksia yhdessä yhdistysten ja piirien kanssa. Toiveista ja tarpeista yhteys: marja.raitoharju@ekl.fi

Tässä yhteydessä muistutus myös kuukausittain etänä kokoontuvasta järjestökahvilasta, jossa käsitellään ajankohtaisia järjestöaiheita alustuksen jälkeen. Lisätietoja ja mukaan: marja.raitoharju@ekl.fi

Muita liiton koulutuksia koskevista toiveista ja tarpeista yhteys: jarkko.utriainen@ekl.fi

Avustukset

Kaikki yhdistykset ja piirit voivat hakea jäsenjärjestöavustuksia ja koulutusavustuksia.

Jäsenjärjestöavustus
Haku aika hankintoihin (esimerkiksi jakomateriaali, etäkokousvälineet, kerhojen välineet) 31.1.2026 ja 31.8.2026

mennessä. Hakemukset: inari.juntumaa@ekl.fi,
lisätietoja [Jäsenjärjestöavustus | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Koulutusavustus

Opinnollisten tilaisuuksien kulujen korvauksiin, 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.

Kampanjatoiminta

Kampanjointi

Tervetuloa tutustumaan kampanjatoimintaan! Kevään kampanjakurssi on jo täynnä, mutta syksyllä pyörähtää käyntiin uusi tilaisuus yhdistyksille suunnitella ja toteuttaa omaa paikallista kampanjaa ja lähiympäristöön vaikuttamista. Kampanjoinnista innostuvat yhdistykset voivat myös hakea kampanjahankintoihin jäsenjärjestöavustusta. Lisätietoa kampanjatoiminnasta: marja.raitoharju@ekl.fi

Vuosittainen liikunnan haastekampanja

Yhdistykset voivat jälleen innostua keräämään jäsenten liikuntasuorituksia osana valtakunnallista liikunnan haastekampanjaa! Viime vuonna suorituksia kertyi yli 400 000, eli liikkeelle lähdettiin yhä enemmän! Tänä vuonna kampanja alkaa 1.2., lisätietoja: marja.raitoharju@ekl.fi ja [Liikunnan haastekampanja | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Näkyvyys ja uusi toiminta

Eläkkeensaaja-päivä

18.2. vietetään perinteisesti Eläkkeensaaja-päivää eri tavoin paikallisesti. Mukava nähdä Facebookin EKL Hyvät käytännöt -ryhmässä jälkikäteen miten monin tavoin toimitte ja millaisia tilaisuuksia järjestätte!

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](#)

Vapaaehtoistytunnit

Keräämme vuosittain vapaaehtoistyön tunteja. Käytämme lukuja edunvalvonnassa, vaikuttamisessa ja raporteissa. Tunteja kysytään toimintavuoden päätteeksi laitettavassa yhdistystoiminnan kyselyssä. Lisäksi täällä on lisätietoja ja lomakkeet: [Vapaaehtoistyön tunnit | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#) Suuren suuri kiitos kaikille tietojen toimittajille! Myös näiden lukujen kautta teemme toimintaamme ja merkitystämme näkyväksi.

Eläkkeelle jäävien tilaisuuudet

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

Paas poiketen vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä



Paas poiketen -vierailutoiminnan tarkoituksena on tuoda iloa ja mukavaa yhdessäoloa ikääntyneiden arkeen ja

vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Koulutetut vapaaehtoiset käyvät tervehtimässä ikääntyneitä, juttelevat ja viettävät yhdessä aikaa ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden mukaan. Vierailut on helpointa aloittaa omista läheisistä ja tutuista tai oman yhdistyksen entisistä toimijoista. Lisää aiheesta löytyy [tästä](#). Juttua aiheesta on myös Eläkkeensaaja-lehden vuoden 2026 ensimmäisestä numerosta.

Seuraava Paas poiketen -koulutus järjestetään Turussa Linnasmäen opistolla 3.-4.3.2026. Koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, pohdintaan vierailutoimintaan liittyviä tilanteita ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia. Koulutukseen on vielä jotain paikkoja jäljellä, viimeinen ilmoittautumispäivä on 16.2.

Paas poiketen -vierailutoiminta on osa mielen hyvinvointia vahvistavaa Elinvoimaa -toimintakokonaisuutta. Lisätietoja koulutuksesta ja muusta ajankohtaisesta:

Nestorit -miehet toimivat



Esittelytilaisuus Helsinki 5.5.

Tutustuminen EKL:n Nestorit-toimintaan. Ajankohtaisen alustuksen tässä tilaisuudessa tarjoaa kansanedustaja Timo Harakka. Tilaisuus järjestetään eduskunnassa klo 10-12:30. HUOM. Tässä tilaisuudessa ovat etusijalla ne EKL-yhdistykset, joilla ei vielä varsinaista miestoimintaa ole.

Koulutus Ylihärmä 6.-7.5.

Nestorit-koulutus antaa tietoa, taitoa ja ideoita miehille suunnatun toiminnan käynnistämiseen sekä miehen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutuksessa käydään läpi mm. ryhmän käynnistämistä ja ohjaamista sekä toiminnan ja tapaamiskertojen sisältöjen ideoimista. Koulutus on maksuton sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 h huoneessa. Koulutus ei velvoita käynnistämään miestoimintaa. Tervetuloa myös jo olemassa olevien Nestorit-ryhmien ohjaajat kuulemaan ja jakamaan kokemuksia! Koulutus järjestetään Härmän Kylpylässä Kauhavan Ylihärmässä, noin 14 km etäisyydellä Kauhavan rautatieasemalta.

Koulutus ja miesseminaari Helsinki lokakuu

Yhden päivän mittainen Nestorit-koulutus järjestetään

Kulttuurikeskus Sofiassa Vuosaaressa 7.10. Aiheina on Nestorit-ryhmän käynnistäminen ja ohjaaminen.

Seuraavana päivänä 8.10. järjestetään samassa paikassa seminaari otsikolla: Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä? Tässä seminaarissa puhutaan miehestä asiantuntijaluennoissa, yhteiskeskusteluissa ja ryhmätöissä. Ei seminaari silti pelkkää puhetta ole – tervetuloa tutustumaan siihen mitä teemme ja mitä voimme edelleen tehdä! Sekä koulutukseen että seminaariin osallistuva voi yöpyä maksutta Kulttuurikeskus Sofiassa.

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

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

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 Heinolan
Eläkkeensaajissa.

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