



## Uutta luomaan

Olemme joutuneet tässä uudessa tilanteessa pohtimaan toimintamuotojamme nyt, kun jäseniä ei voida kohdata fyysisesti? Emme jääneet asian edessä odottamaan epidemian loppumista vaan ideoimme uutta tilalle.

Toimiston väki on, suuri kiitos siitä heille, tarttunut haasteeseen ja tässä uutiskirjeessä on esitelty mm. uusia toimintamuotoja, joita on nyt tarjolla ja osin suunnitteilla. Tätä asiaa on hyvä miettiä nyt myös piireissä ja yhdistyksissämme.

Yhdistyksissä olisi nyt hyvä myös miettiä, että olisiko mahdollista koota aktiivijäsenistä tukihenkilöiden ryhmää, joka ottaisi puhelimella tai sähköpostitse yhteyttä jäseniin ja kysyisi, että miten menee ja kaipaako kenties apua jossakin asiassa. Tällaista toimintaa on jo olemassa ja uusi tilanne on tuonut mukanaan muitakin hyviä käytäntöjä jäsenyhdistyksissämme.

Onneksemme uusien toimintatapojen ja palveluiden kehittäminen on osa liiton ja yhdistysten perusarkea. Näissä poikkeusoloissa sen arvo vain korostuu.

Terveyttä, voimia ja oikein hyvää pääsiäistä kaikille toivotellen

Timo Kokko

## Valtuuston kokousta ja jäsenhankintakampanjan päättymisen ajankohtaa siirretty

Liiton hallitus piti 2.4.2020 pidettäväksi sovitun kokouksensa koronatilanteen takia sähköpostitse ja päätti otsikon aiheista seuraavaa:

**Hallitus päätti, että valtuuston kokous 23.4. perutaan ja kokous siirretään pidettäväksi Himoksella välillä 8.–9.9.2020. Hallitukselle ja valtuustolle on aiemmin sovittu yhteistapaaminen em. ajankohtana ennen Himoksen järjestöpäiviä.**

Koronaviruksen ja sen johdosta tehtyjen toimenpiteiden takia on jäsenhankintakampanjamme käytännössä jäissä kaikilla alueilla ja suunnitellut tilaisuudet peruttu.

Hallitus päätti, että jäsenhankintakampanjan päättymisen ajankohtaa jatketaan vuoden lopusta maaliskuun loppuun 2021.

## Terveisiä Jokelan Eläkkeensaajilta



Meillä Jokelassa on yritetty kehittää jäsenille ajanvietettä. Tiedottajamme on kerännyt yhdistyksen kotisivujen jäsensivuille paketin "erilaista puuhastelua" niille jäsenille, joilla on tietokone käytössään. Moni kun on yksinasuva ja varmaan tulee pulaa mielekkästä tekemisestä. Alla lainaus sisällöstä:

Yksinolo saattaa joskus olla ikävää. Kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että yksinäänkin voi kokea kaikenlaista mukavaa.

1. Vie itsesi lomareissulle virtuaalisesti.
2. Käy taidenäyttelyssä virtuaalisesti.
3. Tee itsellesi kasvohoito tai hieronta.
4. Mene konserttiin virtuaalisesti.
5. Mene laulamaan karaokea virtuaalisesti.
6. Napsi itsestäsi selfieitä ja opettele tekemään niille puhelimen sovelluksilla muutoksia.
7. Haasta itsesi ja mielesi ja kokeile eri pelien pelaamista netissä.
8. Kokkaa itsellesi jotain uutta ja vaativaa ruokaa.
9. Mene "näyteikkunashoppailemaan" eri nettimyyntisivuille.
10. Lysähdä sohvalle ja katso lempisarjaasi tai elokuvaasi ilmaiseksi.

\*\*\*

Onko yhdistyksellänne hyviksi havaittuja toimintatapoja ja uusia oivalluksia siitä, miten toimia koronan kaltaisissa poikkeusoloissa. Laita hyvä kiertoont alta löytyvästä **EKL Hyvät ideat -keskusteluryhmässä**.



## EKL Hyvät ideat -keskusteluryhmä

EKL on perustanut Facebookiin järjestötoiminnan teemoihin liittyvän "[EKL Hyvät ideat](#)" -keskusteluryhmän. Ryhmän avulla halutaan ylläpitää ja turvata yhteisöllisyyttä tilanteessa, jossa fyysisiä kokoontumisia ei voida järjestää. Ryhmässä liiton jäsenet, yhdistykset ja piirit voivat julkaista omia onnistuneita käytäntöjään, vaihtaa kokemuksia sekä keskustella ajankohtaisista aiheista ja mieltä askarruttavista kysymyksistä.

Ryhmän käyttö tietysti edellyttää kirjautumista Facebookiin.



EKL Hyvät ideat  
keskusteluryhmään



## Verkosta virtaa

Myös Verkosta virtaa -toiminta opettelee toimimaan poikkeusoloissa. Ajankohtaiset kuulumiset ja toiminnan muodot löytyvät verkkosivuiltamme [Ajankohtaista-osiosta](#).

Verkosta virtaa -toiminnan lähiopastukset ja tilaisuudet ovat tauolla ainakin toukokuun loppuun asti. Digitukea on mahdollista joissain tapauksissa saada myös etänä, seuraa jatkuvasti päivittyviä tietoja sekä [Verkosta virtaa -toiminnan](#) että [Digi- ja väestötietoviraston](#) sivuilta.



Verkkokoulutukseen 23.3. osallistui ennätyselliset 44 vertaisopastajaa.



## Mielen hyvinvointiin!

Elinvoimaa tuo kevään 2020 aikana ikääntyvien käyttöön erilaisia mielen hyvinvointia vahvistavia tapahtumia videoilla lisäämään ikääntyvien arkeen sisältöä, iloa ja virkistystä.

Kokoamistamme vaihtuvista aiheista voi valita mielenkiintoisimmat ja klikata itsensä osallistumaan, eri päivinä, vaikka kaikkiin tapahtumiin. Tapahtumat sopivat myös Kulttuuripassin käyttöön. [Klikkaa linkkiä ja lähde mukaan!](#)



## Bucket list

Eläkkeensaajien Bucket listin tarkoituksena on kääntää ajatukset velvollisuuksien lisäksi myös tavoitteisiin ja haaveisiin sekä laatia niistä lista.

Haaveiden toteutuminen lisää sisältöä elämään ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Nyt haaveille ja unelmille on aikaa, joten [tilaa oma lista!](#)

## Kulttuuripassin käyttö jatkuu nonstoppina!

Nykytilanteesta riippumatta voimme osoittaa kuinka monipuolisia kulttuurin käyttäjiä ja tuntijoita eläkkeensaajat ovat. [Maksuttomia Kulttuuripasseja](#) voi tilata nonstoppina vaikka yksittäin.

### Elinvoimaa-koulutukset 2020

Elinvoimaa-toiminnan maksuttomat koulutukset on siirretty syksyyn. Tule mukaan ja [valitse kiinnostavin](#).



## Liiton koulutus

Koulutuksessa on suunnitteilla yhdistysten opintovastaaville verkkotapaaminen/-tapaamisia, joissa käymme läpi eri kulttuurilaitosten ym. tarjoamia ilmaisia keinoja päästä näyttelyihin ja näytöksiin. Opintovastaavat voivat sitten välittää tietoa eteenpäin omilla alueillaan.

## Valtakunnallisia palvelevia puhelinnumeroja

Jos tarvetta on, niin et ole ongelmiasi kanssa yksin ja alta löydät apua (Klikkaa järjestöä niin pääset heidän sivulleen).

[MIELI Suomen Mielenterveys ry:n](#) valtakunnallinen kriisipuhelin antaa palvelua suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja arabiaksi.

[Kirkon keskusteluapu](#) on sinua varten, kun kaipaat henkistä tai hengellistä tukea.

[Kyrkans samtalsjänst](#) är till för dig som behöver ett lyssnande öra.

[Mielenterveyden keskusliiton](#) verkko- ja puhelinpalvelut.

[Ehyt ry:n päihdeneuvonta](#)

## Puhelinpalvelua jäsenille

Oletko huolissasi poikkeusolojen suhteen? Liiton sosiaalipoliittinen asiantuntija **Eero Kivinen** voi kertoa ajankohtaisia tietoja ja helpottaa eristäytymisessä. Puhelinaika Eerolle korona-asioissa on keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12–14 ja palvelu on voimassa aluksi huhtikuun loppuun asti. Eeron tavoittaa numerosta 041 522 1696. Käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.



## Luotettavaa tietoa koronaviruksesta selkokielellä ja kuvin tuettuna



Selkokielistä tietoa ja uutisia ajankohtaiseen tilanteeseen liittyen löydät Selkokielikeskuksen sivuilta [klikkaamalla tästä](#).

## Rajaniemen lomakeskus

### Tule lomalle silloin, kun se sinulle sopii!

Rajaniemen lomakeskuksen lahjakortit ystävälle, päivänsankarille, yhteistyökumppanille tai vaikkapa itselle lahjaksi!



[Katso lisää](#)

## Tarjontaa verorahoin rahoitettavalta Yleltä

Lue uusimmat tiedot koronaviruksesta

Yle päivittää [tästä linkistä löytyvään](#) juttuun uusimmat tiedot koronaviruksen tilanteesta.

Yle lisää tarjontaansa rakastetuilla ohjelmilla

Yle on lisännyt ohjelmistoonsa suosittuja ja arkea piristäviä ohjelmia koronaa kodeissaan välttelevien suomalaisten iloksi. Ohjelmistoon lisätään mm. kotimaista laatudraamaa, livemusiikkia, maalaiskomediaa, taukojumppaa sekä ikimuistoisia urheilukisoja. Osa ohjelmista on julkaistu Areenassa jo nyt.

Lue lisää [klikkaamalla tästä](#).

Elokuvia, sarjoja, dokumentteja

Yle Areenassa on tällä hetkellä nähtävillä laaja valikoima sekä kotimaisia että kansainvälisiä elokuvia, laadukkaita sarjoja sekä ajankohtaisia dokumentteja.

[Areenan elokuvat](#)

[Sarjat, joiden kaikki kaudet ovat Areenassa](#)

[Kaikki dokumentit](#)

#### Yle Olohuone torstaista lauantaihin TV2:lla ja Yle Areenassa

Nyt on yhdessä olemisen hetki. Yle Olohuone on tapahtumasarja, johon voi osallistua ja vaikuttaa tulemalla paikalle virtuaalisesti. Yle Olohuone tarjoaa kulttuuria isoista artisteista kiinnostaviin erikoisuuksiin. Musiikkia, kuvataidetta, teatteria, näyttelyitä, urheilua, luontoa, viisuja, tuttujen ohjelmien erikoisjaksoja - kevään aikana tehdään kymmeniä suoria lähetyksiä.

Yle Olohuone lupaa yllättää! Yle Olohuoneessa yleisö on läsnä. Nyt pääsee kasvoiksi virtuaaliyleisöön, vaikuttamaan ohjelman ilmeeseen lähettämällä kuvia, ja voi toivoa, äänestää, kommentoida, keskustella studiossa olevien kanssa - olla siis mukana tekemässä. Ja jos yleisö tavallisesti näkee esiintyjät ruudulta, nyt on tilanne toisin päin - esiintyjä saa yleisön eteensä näytöltä!

[Klikkaa itsesi Yle Olohuoneeseen tästä.](#)

#### Yle tarjoaa opastetut museokierrokset suljettujen ovien takaa

Tutustu ja lue lisää [klikkaamalla tästä.](#)

#### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14

PL 168

00531 Helsinki

Avoinna ma 9.30 - 16.00

ti – pe 8.30 – 16.00

Puh. (09) 612 6840 (klo 10.00 - 15.00)

#### 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](#)