



## Valoa kohti mennään

Koronatartuntojen määrät ovat kääntyneet nousuun useamman viikon vakaan vaiheen jälkeen. Herkästi tarttuvien virusmuunnosten takia on Terveystieteiden tutkimuskeskus THL antanut uuden suosituksen turvaväleistä. Linkki päivitettyihin ohjeistuksiin löytyy tästä uutiskirjeestä. Nyt suositellaan yli kahden metrin turvaväliä muihin ihmisiin. Lisäksi lähikontakteja tulisi vähentää entisestään. Testeihin kannattaa nyt mennä pienistäkin oireista.

Lääkeyhtiöt ovat ilmoitelleet rokotteiden toimittamisen myöhästymisestä, ja se heijastuu tietysti ensimmäisten joukossa rokotettavien ikääntyneiden rokotusaikatauluun. Tämä ei ole ollenkaan hyvä tieto ajatellen kesäkuussa pidettävää liittokokouksemme.

Toivottavasti toimitukset saadaan kuntoon ja joukkorokotukset käyntiin maassamme toden teolla. Koetetaan kestää, valoa tunnelin päässä näkyy jo.

Toivottelen oikein hyvää ja tervettä loppuvuotta kaikille.

Timo Kokko



## Video jäsenhankinta- kampanjan tueksi

EKL:n jäsenhankintakampanjan tiimoilta julkaistaan  
18.2.2021 esittelyvideo yhdistysten käyttöön.

EKL ry  
**Eläköön  
elämä**

Videota voi jakaa yhdistysten omilla kotisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Se sopii hyvin käytettäväksi myös erilaisissa jäsenhankintatilaisuuksissa.

Video julkaistaan EKL:n Facebook-sivustolla ja YouTube -kanavalla.

## Liikunnan haastekampanja 1.3.-30.4.2021



Vaikka korona kurittaa, on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää jatkaa liikkumista myös poikkeusoloissa. Liikkumattomuuden vaarana on fyysisen kunnon ja toimintakyvyn nopeakin heikkeneminen. Liikunta ehkäisee monia sairauksia, parantaa elämänlaatua ja piristää mieltä haasteellisinkin aikoina. Erityisen hyvää mielen hyvinvoinnin kannalta on liikkuminen ulkona luonnossa, yhdessä toisten kanssa. [Lue kampanjasta lisää täältä.](#)

Lisätietoa EKL:n liikunnan haastekampanjasta antaa [Marja Raitoharju](#), p. 040 4506565.

Tarkemmat osallistumisohjeet ja liikuntakortit löytyvät [kotisivuiltamme](#) sekä Eläkkeensaaja -lehden numerosta 1/2021.

## Vuoden ensimmäisen Eläkkeensaaja-lehden numero 1/2021 ilmestyy 11.2.!

Herättääkö saapuva kevät reissumielen? Lue tästä numerosta mm.:

- Kotimaan kiehtovia retkikohteita keskeisessä Suomessa
- Tuula kertoo hurahaneensa patikointilomiin

Nämä myös:

- EKL ja EETU julkaisseet kuntavaalitavoitteensa
- Lehden lukijakyselyn 2020 tuloksia – miten kävi?
- Tasapainoinen syöminen ei vaadi nipottamista



Tutustu lehteen



## Kevään 2021 kurssit

Kevään 2021 kurssitarjontamme on nähtävissä uusimmassa Eläkkeensaaja-lehdessä sekä liiton sivustoilla. Kotisivuiltamme näet myös Koronasta aiheutuvat mahdolliset kurssien siirrot.

EKL  
Koulutus

## Kevään 2021 verkkokurssit

Verkkokoulutustoimintamme on lähtenyt rytinällä liikkeelle.

Tässä keväälle toistaiseksi sopimamme verkkoseminaarit:

- 16.2. Jäsenasioiden hoito liiton kanssa, EKL
- 2.3. Muistisairaudet, Muistiliitto
- 23.3. Yhdistyksen taloudenhoito I (perus), EKL
- 6.4. Yhdistyksen taloudenhoito II (jatko), EKL
- 27.4. Diabetes, Diabetesliitto
- 25.5. Sydänsairaudet



Seuraa tilannetta, uusia verkkoseminaareja voi vielä keväälle tulla.

EKL  
Verkkokoulutukset



## Kaipaatko digitukea?

Verkosta virtaa -toiminnan vapaaehtoiset etäopastajat ovat täällä sinua varten!

Jos kaipaat neuvoa digiongelmiisi, voit varata itsellesi etäopastusajan puhelimitse tai suoraan opastajiltamme sähköpostitse. Löydät opastajien yhteystiedot vierailemalla osoitteessa:

[www.verkostavirtaa.fi/opastuspaikat](http://www.verkostavirtaa.fi/opastuspaikat)



Puhelimitse aikoja voi varata järjestösuunnittelija Juha Viitaselta 050 408 3376 tai Joonas Rentolalta 050 441 2275



## Irtioton mahdollisuuksia ja mielen hyvinvointia

EKL Elinvoimaa tarjoaa ikääntyville monipuolisia sekä maksuttomia arjesta irtioton mahdollisuuksia, jotka vahvistavat yhdessäoloa ja torjuvat yksinäisyyttä. Koulutuksemme ovat kuin miniloma ja samalla niistä saa hyviä ideoita, niin oman kuin läheisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tutustu koulutuksien ohjelmiin alla olevista linkeistä ja tule mukaan!



- [Suosittu Elinvoimaa-koulutus, ma 8. - ke 10.3.2021](#)
- [Muistatko vielä sen päivän Larppi-koulutus, to 18.3. 2021](#)
- [Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus, ma 12. - ke 14.4.2021](#)
- [Kesämieli-toiminnallisten menetelmien koulutus, ti 18. - to 20.5.2021](#)

[Lue lisää ja ilmoittaudu täällä](#)

## Paas poiketen -perjantait verkossa!

Vielä ehdit mukaan Paas poiketen -perjantain verkkotapaamisiin, joita toteutetaan helmikuun loppuun asti, joka perjantai klo 13. Kussakin n. 1,5 tunnin tapaamisessa esitellään pienille ryhmille sopivia vuorovaikutusta ja yhdessäoloa tukevia toimintatapoja, eri kokoisille ryhmille sekä mielen hyvinvoinnin tukemiseen. [Lue lisää aiheista täältä.](#)



## Rajaniemen lomakeskus

### Tervetuloa Rajaniemeen!

Kevät keikkuen tulevi! Rajaniemessä pääset tulevana keväänä ja kesänä nauttimaan monesta uudesta ja mielenkiintoisesta lomasta.



[Tutustu täältä tarjontaan ja löydä omasi!](#)

**Ryhmät! Jos viime vuonna jäivät pikkujoulut juhlimatta, ei hätää! Hauskaa voi pitää milloin vain!**

Rajaniemessä tarjolla ohjelmallisia päiväkäyntipaketteja ja virkistyslomia läpi vuoden! Rakennetaan yhdessä mieluista paketti ja sovitaan ryhmällemme sopiva ajankohta. Ota yhteyttä ja varataan ryhmänne aikatauluihin sopiva ajankohta ihanalle lomalle tai päiväkäynnille! [Lue lisää täältä!](#)

Kaiken lomatarjonnan ja tarkemmat tiedot lomista löydät uusimmasta eläkkeensaaja-lehdestä ja osoitteesta [www.rajaniemenlomakeskus.fi](http://www.rajaniemenlomakeskus.fi)

Piia Lamberg  
Rajaniemen lomakeskus  
[toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi](mailto:toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi)  
p. 03 4755 648 tai 050 4783 909

### Muistathan Hostellijärjestön jäsenedun?

Herättääkö kevättalven tulo toiveen lähimatkailusta? Retkiä on mukava suunnitella. EKL:n jäsenenä saat käyttöösi Hostellijärjestön jäsenedut. Löydät valikoimasta myös sellaisia hostelleja, jotka soveltuvat liikuntarajoitteisille.



Tutustu etuihin [www.hostellit.fi](http://www.hostellit.fi) tai [klikkaamalla tätä linkkiä!](#)

### Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2021 on julkaistu



Sosiaaliturvaopas on päivitetty. Se on luettavissa osoitteessa [www.sosiaaliturvaopas.fi](http://www.sosiaaliturvaopas.fi). Verkkosivuille on koottu laajasti tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sekä ikääntyneiden henkilöiden sosiaaliturvasta ja palveluista. Oppaan tavoitteena on tarjota yhdestä paikasta selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvan kiemuroista.

Oppaasta hyötyvät kaikki asiasta kiinnostuneet, ja se on sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden käytettävissä. Tavoitteena on sosiaaliturvan tunnetuksi tekeminen ja käytön helpottaminen. Lähteinä on käytetty julkisia asiakirjoja sekä asiantuntijatietoa.

Opas on laadittu 19 järjestön yhteistyöryhmässä, jossa EKL on ollut mukana.

Lisätietoja:

Työryhmän puheenjohtaja

Olga Haapa-aho, [olga.haapa-aho@ibd.fi](mailto:olga.haapa-aho@ibd.fi)

## Tiedonkeruupyyntö eläkkeensaajille

Vangittiinko isäsi, äitisi, isoisäsi tai isoäitisi alle 15-vuotiaana 1918?

Illume Oy:n tietokirjaan ja dokumenttielokuvaan etsitään henkilöitä, joiden perhehistoriaan kuuluu alle 15-vuotiaan lapsen vangitseminen ja valtiorikoskohteeseen joutuminen vuonna 1918. VTM, tietokirjailija Tuulikki Pekkalainen valmistelee näiden lasten myöhemmistä kohtaloista myös tietokirjaa (Into Kustannus Oy) ja yhdessä elokuvaohjaaja, taiteen tohtori **Timo Korhosen** kanssa dokumenttielokuvaa (tuotantoyhtiö Illume Oy).



Kuva: Työväen Arkisto

Tietoja kerätään toukokuun 2021 loppuun saakka. [Lisätietoja ja yhteystiedot tästä linkistä.](#)

## Ota osaa ikätekniikan yhteiskehittämisen kyselytutkimukseen!

Hei, olen diplomi-insinööriopiskelija LUT-Yliopistossa Lappeenrannassa. Teen tällä hetkellä diplomityötäni, jonka tavoitteena on tutkia ikäihmisten tarpeita hyvinvointitekniikoiden kehittämiseen liittyen, ja erityisesti siihen kuinka loppukäyttäjiä olisi mahdollista osallistaa kehitystyöhön yhteiskehittämisen keinoin. Osana tutkimusta suoritan kyselyn, johon toivon teidän antavan arvokkaan näkemyksenne. Kysely tarjoaa oivan tilaisuuden vaikuttaa tiedon karttumiseen alalla. Tutkimuksen kohteena ovat yli 65-vuotiaat henkilöt, jotka osaavat käyttää digitaalisia laitteita.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäistä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa. Kyselyn tuloksia tullaan julkaisemaan diplomityössäni, joka valmistuessaan on vapaasti nähtävillä LUTPub -julkaisuarkistossa.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 30 minuuttia. Toivomme vastaustanne mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään perjantaina 5.3.2021.

Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/E4B693AA85488B33>

Jos teillä on kysyttävää kyselyyn tai tutkimukseen liittyen, olettehan yhteydessä diplomityöntekijä Sampo Mikkoseen ([sampo.mikkonen@student.lut.fi](mailto:sampo.mikkonen@student.lut.fi), 0400 738 015).

## Liikenneturva tarjoaa EKL- yhdistyksille liikenneturvallisuusaiheisia teemaluentoja



Mitä uusia liikennesääntöjä ja -merkkejä 1.6.2020

voimaan astunut tieliikennelaki toi mukanaan? Miten kukin voi edistää omaa ja kanssaliikkujien turvallisuutta liikenteessä? Miten iän karttuminen vaikuttaa liikkumisen turvallisuuteen? Muun muassa näitä kysymyksiä luentojen aikana voidaan käsitellä. [Lue teemaluennoista lisää täältä.](#)

## Uutisia



## Tarttuminen ja suojautuminen – koronavirus

THL on päivittänyt ohjeistuksiaan koronavirukselta suojautumisen varalle. Nyt kehoitetaan pitämään yli kahden metrin etäisyyttä muihin ihmisiin.

Tutustu päivitettyihin ohjeisiin ja muuhun hyötytietoon [klikkaamalla tästä](#).

### THL julkaisi riskiryhmäläisten rokotusjärjestyksen

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on laatinut priorisointilistan, jonka perusteella määräytyy, missä järjestyksessä koronarokotetta tarjotaan eri sairauksia sairastaville alle 70-vuotiaille. Sairaudet on jaettu kahteen ryhmään sen mukaan, missä määrin sairaus altistaa vakavalle koronavirustaudille.

Tutustu THL:n tiedotteeseen sekä riskiryhmien koronavirusrokotusten priorisointijärjestykseen [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

### Selvitys FFP-luokan suojainten laajemmasta käytöstä

Työterveyslaitoksen mukaan Suomessa ei ole syytä FFP-luokan suojainten laajempaan käyttöön. Keski-Euroopan huonontunut koronavirustilanne on saanut mm. Saksan suosittelemaan FFP2-luokan suojainten käyttöä kansalaisilleen. Sosiaali- ja terveysministeriö antoi Työterveyslaitokselle tehtäväksi selvittää, olisiko FFP-luokan suojaimet syytä ottaa laajempaan käyttöön myös Suomessa.

Tutustu Työterveyslaitoksen asiasta antamaan tiedotteeseen [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

### Ikäihmisten kaltoinkohtelu jää usein tunnistamatta

Suomen palvelujärjestelmässä ei systemaattisesti tunnisteta ja puututa ikääntyneiden kokemaan väkivaltaan ja kaltoinkohteluun, ilmenee tuoreen Vanhuspalvelujen tila -seurannan kuntakyselyn tuloksista.

Tutustu asiaan tarkemmin Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n sivuilta [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

### Eläkeajan toimeentulo huolestuttaa etenkin naisia - Eläkejärjestelmään luotetaan yhä

Suomalaiset kokevat huolta erityisesti pienituloisten eläkeläisten toimeentulosta. Huolta herättävät myös kohtuuhintaisten sote-palvelujen saatavuus ja eläkeläisten tuloerot. Naiset kokevat eläkehuolia miehiä useammin.

Tutustu Eläketurvakeskuksen tuoreeseen tutkimukseen asiasta [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

### Ruotsi alkaa maksaa uutta ansiosidonnaisen eläkkeen lisää – takuueläkkeen maksu Suomeen jatkuu

Ruotsissa on tullut helmikuun alusta voimaan uusi laki, jonka perusteella pitkän työuran tehneille pienituloisille eläkkeensaajille aletaan maksaa syyskuussa uutta etuutta. Etuuden nimi on inkomstpensionstillägg, ansiosidonnaisen eläkkeen lisä. Uutta etuutta maksetaan myös Suomeen.

Lue lisää asiasta Kelan tiedotteesta [klikkaamalla tästä](#).

[Pensionmyndighetenin suomenkieliset sivut](#)

### Sverige börjar betala ut ett nytt inkomstpensionstillägg – utbetalningen av svensk garantipension till Finland fortsätter

En ny lag trädde i kraft i Sverige i början av februari, enligt vilken pensionstagare som haft ett långt arbetsliv med låg lön börjar få en ny förmån från och med september. Den nya förmånen har namnet inkomstpensionstillägg och den betalas också till mottagare i Finland.

[Klicka här](#) för att hitta Fpa pressmeddelande.

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry**

Haapaniemenkatu 14

PL 168

00531 Helsinki

Avoimma ma, ke - pe klo 8.30 - 16.00

ti klo 9.30 - 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](#)