

Eläköön elämä



Eläkkeensaajien Keskusliitto on
Suomen tunnetuin eläkeläisjärjestö.
Tarjoamme jäsenillemme kautta maan
mukavaa tekemistä ja yhdessäoloa.

Yhdessä olemme enemmän!



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf



KATSO VIDEO

Eläkkeensaajien tukena

Täyttä elämää hyvässä seurassa!

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry toimii eläkkeensaajien paikallisena ja maanlaajuisena vaikuttajana ja arjen osallistajana. EKL nostaa aktiivisesti esille arjen epäkohtia ja keinoja yksinäisyyden torjumiseen sekä toimii eläkkeensaajien edunvalvojana sosiaalisen ja taloudellisen oikeudenmukaisuuden toteuttamiseksi. Olemme aina heikoimman puolella.

Peruskiviä ovat yhteisöllisyys ja ilo sekä uusien yhteisöllisyyden tapojen löytäminen. Kannustamme itsensä kehittämiseen kautta koko elämänkaaren ja tarjoamme mahdollisuuksia kulttuuri- ja harrastustoimintaan.

Tule mukaan!

Osallistumalla EKL:n toimintaan pääset tekemään omasta kunnastasi ja koko Suomesta ikäihmisille ystävällisemmän paikan elää.

Paas poiketen!

Paas poiketen -toiminta on tasavertaista, vastavuoroista yhdessäoloa, jossa koulutetut vapaaehtoiset käyvät tervehtimässä ikääntyneitä ja viettävät yhdessä aikaa ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden sekä omien resurssiensa mukaan. Yhteyttä voidaan pitää myös puhelimitse.

Luotsin johdolla kokemusten jakamista

Luotsi-ohjaajan vetämissä ryhmissä EKL:n yhdistysten toimihenkilöt, kerhojen ja ryhmien vetäjät ja muut vapaaehtoiset voivat jakaa kokemuksiaan. Ryhmien tarkoituksena on ylläpitää vapaaehtoisten innostusta, motivaatiota ja jaksamista, pohtia ongelmia-kin sekä jakaa hyviä ideoita ja käytäntöjä. Luotsiryhmät ovat luottamuksellisia. Luotsiryhmien vetäjät käyvät koulutuksen ennen ryhmän aloittamista.

Miesten kesken



Nestorit-toiminta tukee ikääntyvien miesten aktiivisuutta ja mielen hyvinvointia. Se on miesten näköistä yhdessäoloa ja tekemistä. Nestorit-toiminta voi olla mitä tahansa kahvittelukerhosta erilaisiin aktiivisiin toimintoihin. Nestorit-ryhmän käynnistämiseen ei tarvita suuria resursseja: yksi tai kaksi innokasta koollekutsujaa voi aloittaa vapaa-muotoiset kokoontumiset, joissa ideoidaan ja suunnitellaan yhteistä tekemistä.

Koulutuksesta hyvä startti

Nestorit-toiminnalle

Nestorit-ryhmien vetäjille ja Nestorit-toiminnasta kiinnostuneille järjestetään maksutonta koulutusta, joka antaa hyvät eväät toiminnan suunnitteluun ja käynnistämiseen sekä verkostoitumiseen muiden vetäjien kanssa. Kaksi kertaa vuodessa järjestetään Nestorit-koulutus, jolle ovat tervetulleita myös yhdistyksen miestötoiminnassa muuten mukana olevat.

HoivaTurva®

Asu kotona turvallisesti ja niin pitkään kuin haluat

TURVALLISESTI KOTONA KUKKATOLPAN AVULLA

Seniortekin HoivaTurva – KukkaTolppa etäseurantajärjestelmä tukee arkea ja helpottaa huolenpitoa.



Kysy lisätietoa

KENELLE SOPII

- ✓ Yksin asuvat
- ✓ Liikuntarajoitteiset
- ✓ Apua tarvitsevat
- ✓ Kotona turvaa tarvitsevat
- ✓ Sairaalaan kotiutetut
- ✓ Muistisairaat



+358 44 5400 451 | www.seniortek.fi | myynti@seniortek.fi

Kuule, elämäsi parhaat hetket!



Tutustu, miten voit keskittyä elämäsi tärkeisiin hetkiin nopeasti vaihtelevissa tilanteissa ja ääniympäristöissä innovatiivisten Oticon -kuulokojeiden avulla, jotka tukevat aivoterveyttäsi.

**Etsi lähin kuuloalan erikoisliike
lähellä sinua.**

www.oticon.fi



oticon
life-changing technology



**Verkosta
virtaa**

Tule rohkeasti mukaan!

Tietokoneet ja netti- maailma tutuiksi

Verkosta virtaa -toiminnassa opastetaan yli 65-vuotiaita tietokoneiden, tablettien, älypuhelimien ja netin sekä sähköisten palveluiden käytössä. Tavoitteena on auttaa pysymään mukana digiyhteiskunnassa ja hyödyntämään sujuvammin arjen digipalveluita, kuten verkkopankkia, ajanvarausta, sähköpostia ja viestittelyä.

Tarjoamme vapaaehtoisille Verkosta virtaa -vertaisopastajille maksuttoman koulutuksen ja tukea vapaaehtoistyöhön. Toimintaa rahoittaa STEA.





Matkapojat, EKL:n virallinen matkatoimisto

Tutustu: matkapojat.fi

Myyntipalvelu 010 2323 200
ma-pe 9-16



Ettonet

www.ettonet.fi

Palvelevat apuvälinemyymälät
Helsinki, Espoo, Lahti, Heinola, Oulu ja Turku
p. 0400 125 320



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Puhelinpalvelumme on auki
ma-pe klo 10–15
puh. (09) 6126 840

Sähköpostit ovat muotoa
etunimi.sukunimi@ekl.fi

Paikallisyhdistysten toiminnasta
saat tietoa yhdistysten omilta
nettisivuilta. Etsi omasi:
www.ekl.fi/yhdistykset



facebook.com/eklry



instagram.com/ekl.ry



x.com/EKLry



youtube.com/@eklry

Kiehtooko kilpaileminen?

Järjestämme suosittua kilpailutoimintaa erilaisissa liikunnallisissa lajeissa. Kisoja käydään muun muassa golfissa, lentopallossa ja pilkkimisessä.

Lue lisää kilpailutoiminnasta ja ilmoittaudu mukaan:
www.ekl.fi/toiminta/kilpailut

Löydä oma paikkasi!

Uusi jäsenemme liittyy aina EKL:n paikallisyhdistykseen, ei keskusliittoon. Jäsenet tekevät paikallisyhdistyksen, siksi jokainen yhdistys on omanlaisensa.

Alina

Kotona paras

Alinasta kaikki palvelut kotiin ammattitaidolla ja suurella sydämellä!

Yli 80 % asiakkaistamme suosittelisi meitä.

Alina - Kotona paras

info@alinahoivatiimi.fi | Linnoitustie 6 D, 02600 Espoo

alinahoivatiimi.fi

