



## Suojellaan nyt itseämme ja toisiamme

Maan hallituksen tavoite on suojata nyt erityisesti yli 70-vuotiaat henkilöt koronavirustartunnalta. Ikäihmisillä on selkeästi nuoria suurempi riski saada taudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita ja tätä ei tietenkään kukaan toivo.

Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat on veloitettu pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Yli 70-vuotiaita kehoitetaan välttämään lähikontakteja ja liikkumista kodin ulkopuolella, koska ne lisäävät tartuntariskiä. Mikäli on välttämätöntä käydä itse kaupassa, apteekissa tai terveysasemalla tai muutoin asioida, se olisi hyvä tehdä silloin, kun muita asiakkaita on liikkeellä vähän. Etäisyyttä muihin ihmisiin on pidettävä vähintään metrin verran.

Muutoinkin on pyrittävä välttämään altistumisen riskiä lisääviä tilanteita. Tehostetusta käsihygieniasta on tärkeää huolehtia.

Meidän kaikkien on nyt otettava huomioon tartuntariski ja omalla toiminnallamme estettävä tautia leviämistä. Kun suojaamme itseämme virustartunnalta suojelemme samalla myös omia läheisiämme.

Ei tämä loputtomiin kestä. Naapuri- ja läheisavun antaminen, ja sen pyytäminen, tarvittaessa on nyt erittäin tärkeää. Avun antamisessa EKL-väki on ykkösluokkaa.

Parempia aikoja odotellessa toivotan kaikille terveyttä ja kärsivällisyyttä.

Timo Kokko

## Mitä saat tehdä, jos olet karanteenissa, eristyksessä tai perusterve? Tässä säännöt tiivistetysti

Onko ulkona liikkuminen yli 70-vuotiailla ja riskiryhmiin kuuluvilla sallittua? Saanko käydä kaupassa, jos olen karanteenissa? Entä jos perheenjäsen sairastuu, kuka häntä saa hoitaa?

Tutustu mm. edellä mainittuihin kysymyksiin [Ylen jutusta joka esittelee THL:n ohjeistuksia.](#)

# Koronaohjeet

LÄHDE: THL

23.3.2020 VOIMASSA OLEVAN OHJEISTUKSEN MUKAAN

	KARANTEENI	KORONA-TARTUNTA	70+, RISKIRYHMÄT	TERVE
kauppa apteekki	■	■	■	■
työpaikka päiväkoti	■	■	■	■
julkinen liikenne	■	■	■	■
ulkoilu	■	■	■	■
samassa taloudessa asuvat	■	■	■	■
ystävät	■	■	■	■

■ KIELLETTY ■ VÄLTETTÄVÄ ■ OK, MUISTA TURVAETÄISYYSS



## Kurssituet

Syksyn 2020 kurssitukien hakuilmoitus on lähetetty EKL-yhdistyksiin ja piirijärjestöihin. Hakuohje ja hakulomake tulevat kotisivuillemme huhtikuun alkuun mennessä. Tukien hakuaikana voi lomakkeita tilata maksutta EKL:stä.

Kevään 2020 kurssien raportteja voi lähettää liittoon heti kurssien päätyttyä. Raportoinnissa ei kannata odottaa toukokuuta jos raportoinnin voi tehdä aiemminkin. Myös keskeytyneet kurssit kannattaa raportoida, kurssituet maksetaan toteutuneiden tuntien mukaan.

## Syksyn 2020 kurssit

Syksyn 2020 kurssit ovat tulleet kotisivuillemme. Ilmoittautumislinkit ja sisältökuvaukset lisätään lähiaikoina. Seuraa tilannetta ja varaa oma paikkasi vaikka heti: [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi); 050 436 3449.



## Auta seniorikaveria digimäessä ja tule tietotekniikan vertaisopastajakoulutukseen!

Valtakunnallinen peruskurssi järjestetään Oulussa 23.9.–25.9.2020.

Valtakunnallinen peruskurssi järjestetään Rajaniemessä, Virroilla 15.–17.12.2020.

**HUOM!** Toukokuun kurssi Rajaniemessä on peruttu, jo ilmoittautuneisiin ollaan yhteydessä sähköpostitse.

Koulutukset on tarkoitettu tietotekniikan hyvin hallitseville. Toivomme kolmea osallistujaa/paikkakunta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: [www.verkostavirtaa.fi/koulutukset](http://www.verkostavirtaa.fi/koulutukset).

## Bucket list

Eläkkeensaajien ensimmäisen Bucket listin tarkoituksena on, että ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiinsa, suunnitelmiinsa sekä haaveisiinsa ja laatii niistä konkreettisen listan. Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat ja toteutuneet unelmat vahvistavat mielen hyvinvointia sekä lisäävät sisältöä elämään. Voit täyttää aina uusia listoja, edellisen täytyttyä. Listoja voi tilata yhdistyksittäin. Maksuton. [Tutustu Bucket list esitteeseen.](#)



## Elinvoimaa-koulutukset 2020

Muistattehan Elinvoimaa-koulutukset ovat osallistujille maksuttomia ja tänä vuonna Hyvän mielen kulttuurikerho – ja Luotsi-ohjaajakoulutukseen osallistuneet yhdistykset saavat yhdistykselleen Onnenpäivän. [Lue lisää täältä.](#)

EKL  
Elinvoimaa

## Rajaniemen lomakeskus

### Tervetuloa viihtymään!

Vallitsevan tilanteen vuoksi on Rajamäen kevään (31.5. asti) teemalomat siirretty kesälle.

Uudet ajankohdat ovat:

**Patikointiloma** 22.-25.6.

**Miehet kokkaa, naiset nauttii** 8.-10.7.

**Tanssin ihana maailma** 27.-30.7.



Päivitetyt lomajaksot löydät kotisivuiltamme <https://www.ekl.fi/rajaniemenlomakeskus/>

Lisätietoa Rajaniemen lomista

## Tuetut lomat ja ryhmälomien haku

**Kaikki tuetut lomat on peruttu toukokuun loppuun asti**

Kaikki lomajärjestöt ovat peruneet tuetut lomat toukokuun loppuun asti. Hyvinvointilomat ry on yhteydessä kaikkiin asiakkaisiinsa, joiden loma peruuntuu. Jo maksetun omavastuun saa takaisin lähettämällä Hyvinvointilomat ry:n toimistoon maksunpalautuspyynnön. Lisätiedot puh. 010 830 8400 (ma–pe klo 9–12) tai [toimisto@hyvinvointilomat.fi](mailto:toimisto@hyvinvointilomat.fi).

**Vuoden 2021 tuettujen ryhmälomien hakuaika on 1.3.–31.5.2020**

Ensi vuodelle voi hakea tuettua ryhmälomaa 31.5.2020 mennessä. Hakulomake ja -ohjeet ovat järjestökirjeen liitteenä. Ryhmälomaa voi hakea myös sähköisesti osoitteessa <http://hyvinvointilomat.fi/tuetut-lomat-ryhmillle/>. Jos yhdistyksenne hakee ryhmälomaa Rajaniemen



lomakesukukseen, hakemukseen on hyvä merkitä tästä tieto.

## Hostellit Suomessa - hyödynnä jäsenetusi!

EKL:n jäsenet saavat 10%:n majoituslennuksen kaikissa Suomen Hostellijärjestön verkoston hostelleissa Suomessa. Jäsenet voivat myös tilata maksutta Kotimaan hostellikortin, jolla saa majoituslennuksen sekä pystyy helposti todistamaan jäsenyytensä hostellissa.



Lue  
lisää

### 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

Puhelinkeskus palvelee ma-pe klo 10–15

### 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](#)