



## Tapahtumia ja tekemistä poikkeusoloissa

Olemme koonneet alle monenlaista toimintaa ja tekemistä, joita voi ottaa käyttöön erityisesti nyt kun korona pitää meitä erillään toisistamme.

(Tapahtumien ja tekemisten sisältö avautuu sinisiä tekstejä klikkaamalla)

### Keskustelukaveri löytyy somesta



EKL on perustanut Facebookiin järjestötoiminnan teemoihin liittyvän [EKL Hyvät ideat -keskusteluryhmän](#). Ryhmän avulla halutaan ylläpitää ja turvata yhteisöllisyyttä erityisesti nyt, kun fyysisiä kokoontumisia ei voida järjestää.

Ryhmässä liiton jäsenet, yhdistykset ja piirit voivat julkaista omia onnistuneita käytäntöjään, vaihtaa kokemuksia ja kuulumisia sekä keskustella ajankohtaisista aiheista ja mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmän käyttö edellyttää kirjautumista Facebookiin.

Lisätietoa: [marja.raitoharju@ekl.fi](mailto:marja.raitoharju@ekl.fi) tai 040 450 6565.

[Klikkaa EKL Hyvät ideat -keskusteluryhmään](#)



### Oppimisen mahdollisuuksia verkossa

Näihin koulutuksiin on helppo osallistua: klikkaat vain auki sinulle sähköpostiin lähetetyn nettiosoitteen - ja olet jo luokkahuoneessamme.

Etäkokoukset yhdistyksissä to 14.5.2020

Etäkokoukset yhdistyksissä -koulutus järjestetään torstaina 14.5. 2020 klo 10 - 11.

Koulutuksessa käydään läpi verkossa toimiva maksuton verkko-ohjelma, jolla yhdistyksen on helppo järjestää esimerkiksi hallituksen kokoukset. Tämä ensimmäinen koulutus on suunnattu EKL-piireille, myös koulutuksesta kiinnostuneet EKL-yhdistykset voivat ilmoittautua mukaan. Kurssille ilmoittautuville edellytetään tietokoneen peruskäytön hallintaa. Kouluttajana toimii Heimo Lindgren. Koulutus on osallistujille maksuton. Ilmoittautumiset koulutuksiin viimeistään kaksi päivää ennen koulutusta.

### Kulttuuria kotisohville -koulutusvideo

Video on katsottavissa EKL Koulutus-sivuilla 6.5.2020 jälkeen. Koulutusvideo opastaa muun muassa, mihin museoon voisin päästä omalta kotisohvaltani? Miten voisin kuulla konsertin mihin en päässytäkään? Mitä muuta kivaa kulttuuria voisin löytää ilmaiseksi netistä.



Koulutustiedustelut ja ilmoittautuminen:  
[jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) tai 050 436 3449

Ja kun aika on taas suht normaali, niin tutustu myös [EKL:n syksyn koulutuksiin](#).



## Mielen hyvinvointiin

Emme poikkeusolojen vuoksi osallistu konsertteihin, urheilutapahtumiin tai muihinkaan kulttuurin rientoihin. Nyt niitä on mahdollista toteuttaa virtuaalisesti ja silloin kun itselle parhaiten sopii. Voit valita kokoamistamme 42 vaihtuvasta aiheesta mielenkiintoisimmat ja klikata itsesi osallistumaan, eri päivinä, vaikka kaikkiin tapahtumiin.

### [Mielen hyvinvointi aiheet ja tapahtumat](#)

Tapahtumat sopivat myös EKL Kulttuuripassin käyttöön. [Lisätietoa Kulttuuripassista](#).

## Unelmointi ei ole ohi

Erityisinäkin aikoina voi unelmoida. Eläkkeensaajien Bucket list on tähän sopiva ajatusmalli. Siinä ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien lisäksi tavoitteisiin sekä haaveisiin ja laatii niistä listan. Listaa lähdetään toteuttamaan heti kun se on mahdollista. Elämä saa sisältöä ja unelmat alkavat toteutua. Tilaa maksuton lista, joko yksittäin tai useammalle henkilölle. [Lisätietoa Bucket list:sta](#).

## Mitä voin tehdä itsekseni tai pienessä ryhmässä?

EKL on julkaissut Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle toimintavideoita, joista löytyy mukavaa tekemistä joko yksin tai pienelle ryhmälle. Videot opastavat muun muassa liikkumaan, nauramaan, rentoutumaan ja joogaamaan. Tutustu ja ota ne käyttöösi alla olevista linkeistä:

[Jooga](#)

[Musiikki](#)

[Naurujooga](#)

[Numerojumppa](#)

[Ruoka](#)

[Tuolijumppa](#)

[Taide -](#)

[Maalaaminen](#)

Lisätietoa: [janne.lahtia@ekl.fi](mailto:janne.lahtia@ekl.fi) tai 050 576 6918; [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi) tai 050 9113247



## Digitukea tarjolla etänä

Digitukea voi antaa ja saada myös etänä. Etätuen muotoja ovat esimerkiksi chat-, puhelin- ja videotuki.



- Lisätietoa [EKL:n Verkosta virtaa -toiminnan etäopastajista](#).
- Etänä annettavasta digituesta ja etätuen järjestäjien yhteystietoja löytyy lisäksi [Suomidigi-sivulta](#). Tiedot on kerännyt Digi- ja väestötietovirasto.
- Vanhustyön Keskusliiton [SeniorSurf-toiminnan etäopastajat](#) auttavat myös.

HUOM! Jos et löydä listoista ja alueeltasi etäopastajia tai asioit mieluummin puhelimitse, ota rohkeasti yhteyttä Juha Viitaseen. Opastajalistat elävät myös koko ajan, joten kaikki tiedot eivät ole ihan ajan tasalla.

## Opetusvideoita digistä – helppoa itse opiskelua!

Verkosta virtaa -nettisivulle tulee viikoittain koulutusvideoita. Videoissa käydään läpi erilaisia digiosaamista vahvistavia materiaaleja, joiden avulla paitsi vertaisopastajat, myös opastettavat voivat opiskella digiasioita kotonaan. Koulutusvideoita löytyy muun muassa paljon kysytyistä etätyökaluista, kuten Microsoft Teams, Google Hangouts, Zoom, Jitsi...

[Digiosaamisen materiaalia](#)

[Itseopiskelumateriaalia](#)

Verkosta virtaa -toimintaa kiinnostaa myös, mistä digiaiheesta sinä haluaisit tietoisuvideoon? Laita Juhalle viestiä ja ehdota aihetta!

## Digikysely jäsenistölle – Muuttiko korona toimintatapoja ja miten?

Digikyselyssä haluamme selvittää, miten EKL-yhdistysten jäsenet ovat pyrkineet, koronaviruspandemian aikana, jatkamaan mahdollisimman normaalia elämää hyödyntäen sähköisiä työkaluja ja sähköistä asiointia.

Oletko osallistunut esimerkiksi harrastusryhmiin, kuten vaikkapa etäjumppaan, netin kautta? Oletko tilannut ravintolaruokaa kotiin ja niin edelleen. Pyydämme mahdollisimman monia vastaamaan kyselyymme. Olemme erityisen kiinnostuneita siitä, millaisia uusia ja ehkä luoviakin tapoja jäsenemme ovat keksineet tehdä samoja asioita kuin aina ennenkin, mutta nyt vain erilaisin tavoin. Tietoja hyödynnetään Verkosta virtaa -toiminnan kehittämisessä.

Vastaathan [Digikysely jäsenille kyselyymme](#), lomakelinkkiä saa myös jakaa kaikille yhdistyksen jäsenille! Lomakkeen osoite: [my.surveypal.com/Digikysely-jasenille](https://my.surveypal.com/Digikysely-jasenille)

Lisätietoa Verkosta virtaa-toiminnasta ja digiaiheista [juha.viitanen@ekl.fi](mailto:juha.viitanen@ekl.fi) tai 050 408 3376

---