



Uutiskirje Maaliskuu 2026

Kevät kiiruhtaa tuloaan, pakkaset menoaan. Ehdit vielä hyvin mukaan kevään koulutuksiimme, poimi kalenteriisi tästä kirjeestä ne mieluisimmat. Hyvää kevään tuloa. Ja muistetaan siirtyä kesäaikaan 28.-29.3. Jarkko U.



## Harraste- ja yhdistystoiminnan koulutukset

**30.-31.3. Opintovastaavien kurssi.** Scandic Eden Nokia. Kurssi antaa selkeyttä ja varmuutta EKL-yhdistyksen opintovastaavan tehtäviin. Kurssin keskeisinä sisältöinä ovat koulutuksen suunnittelu osaamisperusteisesti sekä koulutusavustusten hakeminen ja raportointi. Aiempien opintovastaavien kurssien tavoin yhteisillä keskusteluilla ja kokemusten vaihdolla on tällä kurssilla vankka jalansija. Koulutuksen hinta on 150 € majoituksella ja 100 € ilman majoitusta. **Vielä ehdit mukaan tähän koulutukseen, viimeinen ilmoittautumispäivä on 15.3.**

**16.4. Ravitsemus ja liikunta ikäihmisellä.** Metso-kirjasto, Tampere. Tässä koulutuksessa tutustumme ikäihmisten ravitsemus- ja ruokasuosituksiin ja niissä tapahtuneisiin muutoksiin sekä pohdimme omia ruokailutottumisiamme suhteessa annettuihin suosituksiin. Tarkastelemme myös liikunnan, levon ja ravitsemuksen välisiä suhteita sekä tutustumme helppoihin, mutta tehokkaisiin liikuntaharjoitteisiin ja lihashuoltoon. Koulutuksen hinta on 30 € (sisältää iltapäiväkahvit). Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **1.4.**

**20.-22.4. Koulutuksia EKL-risteilyllä.** Teemoina mm. tekoäly yhdistystoiminnassa, paikallisten kampanjoiden tai vierailutoiminnan suunnittelu sekä kotisivujen rakentamiseen ja päivittämiseen saatavissa oleva tuki. Lisätietoa risteilystämme [tästä](#) linkistä.

**8.5. Kävelyfutiksen tuomari- ja lajikoulutus.** Puistokulma, Vantaa. Koulutuksen järjestää Eläkeläiset ry. Koulutus on maksuton, osallistujapaikkoja sillä on 30. Ilmoittautumiset [eva.ronkko@elakelaiset.fi](mailto:eva.ronkko@elakelaiset.fi) tai [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi). Lisätiedot Eva Rönköltä sähköpostitse tai 040 501 3599. Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **1.5.**

**25.-26.5. Kuorokurssi.** Taiga Resort, Haukipudas. Kuorokurssilla opimme kuorossa laulamista alkaen äänenavauksesta sekä laulu- ja hengitystekniikoiden harjoittelusta ja edeten kuorolaulujen yhteiseen tulkintaan sekä teksteistä ja musiikista nousevien tulkintamahdollisuuksien toteuttamiseen. Tämä kurssi sopii niin kuoron ohjaajille kuin kuoroissa laulaville. Koulutuksessa edetään siinä määrin verkkaiseen tahtiin, että se sopii hyvin niin aloittelijalle kuin myös kuorotoiminnassa jo pidemmän aikaa mukana olleelle. Koulutuksen hinta on 150 € majoituksella ja 100 € ilman majoitusta. Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **3.5.**

Harraste- ja yhdistystoiminnan koulutukset

## **EKL Elinvoimaa-toiminta**

### **Luotsiohjaajan valmiudet -koulutuspäivä 12.5.**

Luotsi ohjaa vapaaehtoisten, yhdistysten toimihenkilöiden tai kerho-ohjaajien luottamuksellista keskusteluryhmää, jossa jaetaan kokemuksia vapaaehtoisuudesta, tuetaan jaksamista ja pidetään yllä kannustavaa ilmapiiriä. Tule kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä. Koulutuksessa harjoitellaan keskustelun ohjaamista Luotsi-korttien avulla. Saat valmiuksia käynnistää oman keskusteluryhmän, mutta koulutus ei sido sinua mihinkään. Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautumiset: [jussi.keranen@ekl.fi](mailto:jussi.keranen@ekl.fi) tai puh. 050 522 1946. Viimeinen ilmoittautumispäivä koulutukseen on **28.4.** Koulutus järjestetään Palvelukeskus Hopeakeitaassa (Palvelukatu 10) **Harjavallassa.**

## **Verkkokoulutukset maaliskuu-huhtikuu**

Kaikki alla olevat verkkokoulutukset ovat maksuttomia. Koulutuksen yhteydessä on tieto



kenelle voit ilmoittautua tai miten voit osallistua. Koko listaus verkkokoulutuksistamme löytyy [kotisivuiltamme](#). Koulutukset alkavat klo 13 ellei kyseisen koulutuksen kohdalla toisin mainita.

**Tekoäly yhdistystoiminnassa** 17.3. Kouluttajana TSL.  
Ilmoittautuminen [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

**Muistisairaahan kohtaaminen yhdistystoiminnassa** 19.3.  
Kouluttajana Muistiliitto. Ilmoittautuminen [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

**Turvallinen tunnistautuminen:** Nordea ID perhe - sovellus ja laite 25.3. Kouluttajana Nordea. Ei tarvitse ilmoittautua, osallistumislinkki on [kotisivuillamme](#)

**Voimavarat vaikeissa hetkissä** 26.3. EKL. Ilmoittautuminen [jussi.keranen@ekl.fi](mailto:jussi.keranen@ekl.fi)

**Omaehtoinen yhteisöllinen asuminen eläkevuosina** 1.4 klo 16:30. Vieraana senioriyhteisöasumisen pioneeri Heli Stenvall As Oy Loppukiristä ja seniorikommuunia suunnitteleva Maija-Liisa Honkola. Ei tarvitse ilmoittautua, osallistumislinkki on [kotisivuillamme](#).

**Koulutusavustuksen hakeminen** 14.4. EKL. Ilmoittautuminen [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

**Kokouksen asiakirjat** 16.4. EKL. Ilmoittautuminen [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

**Tunteet pelissä** 23.4. EKL. Ilmoittautuminen [jussi.keranen@ekl.fi](mailto:jussi.keranen@ekl.fi)

**Hyvä uni ja ikääntyminen** 28.4. klo 17. EKL. Ei tarvitse ilmoittautua, osallistumislinkki on [kotisivuillamme](#)

EKL Verkkokoulutus

## Muiden järjestämät koulutukset



Muista myös Muiden järjestämät koulutukset -sivumme, josta löydät piiriemme ja yhteistyökumppaneittemme ilmoittamia koulutuksia. Nämä ovat sekä etä- että lähikoulutuksia. Kentältä tulevat ehdotukset ovat tervetulleita. Muiden järjestämät koulutukset -sivullemme pääset [tästä](#)

## Lisätiedot

jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449 / EKL Koulutuksen [kotisivut](#)

Uutiskirjeen jakelu: EKL-yhdistysten ja piirien opinto- ja viestintävastaavat, Pro Seniorit Seniorikerhot, uutiskirjeen tilanneet, liiton henkilökunta.

Tilaa EKL Koulutuksen uutiskirje



EKL Koulutus

jarkko.utriainen@ekl.fi

050 436 3449

Osoitelähde: Asiakasrekisteri. Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.

[Tietosuojaseloste](#)