



Uutiskirje

3/2022

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Elinvoimaa-koulutukset kaikille eläkkeensaajille!

### Paas poiketen -koulutus vapaaehtoistoimintaan

Kaikille eläkkeensaajille tarkoitetun Paas poiketen -koulutuksen tavoitteena on vahvistaa eri alueilla toteutettavaa ikääntyneiden yksinäisyyttä lievittävää vapaaehtoistoimintaa. Koulutus edistää yhdistysten vapaaehtoistoimintaa ja kuntien välistä yhteistyötä. Paas poiketen -vierailut vaikuttavat helposti ja myönteisesti ikääntyvien hyvinvointiin.



- [Paas poiketen -koulutus vapaaehtoistoimintaan](#) ma 28. – ke 30.3.2022

### Nestorit-koulutus miesten ryhmille



Nestorit-koulutus tukee osallistujia käynnistämään Nestorit-vertaisryhmä miehille, miesten hyvinvoinnin tukemiseen. Koulutuksessa käydään läpi Nestorit-käsikirjan sisältö, ryhmän käynnistäminen, ohjaaminen ja toiminnan suunnittelu sekä toiminnan sisältöön liittyviä erilaisia mahdollisuuksia. Koulutus on tarkoitettu miehille, jotka haluavat perustaa vertaisryhmän omalle alueelleen.

- [Nestorit-koulutus miesten ryhmien käynnistämiseen](#) ma 4. – ke 6.4.2022

### HMKK®-ohjaajien *jatkokoulutus verkossa*

Hyvän mielen kulttuurikerho -ohjaajien *jatkokoulutus* tukee kerhoja toimintaan laajemmin, ikääntyvien ja eri organisaatioiden kanssa yhteistyössä. Koulutuksessa jaetaan työkaluja toiminnan laajentamiseen, ideoita vastuunjaon ja viestinnän kehittämiseen. Koulutus sopii HMKK-ohjaajina toimiville, ohjaajakoulutuksen käyneille ja yhdistysten kerhojen ohjaajille.



- [HMKKerho® -ohjaajien jatkokoulutus verkossa](#) ke 6.4. 2022 ja pe 8.4.2022

### Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajien koulutus



Koulutuksessa käydään läpi Hyvän mielen kulttuurikerho® HMKK -käsikirjassa kuvattu monipuolinen toimintamalli, sisältö sekä erilaisia mielen hyvinvointia vahvistavia ja osallistavia toimintatapoja. Koulutus on tarkoitettu kaikille ikääntyville ja eläkkeensaajille, jotka haluavat vahvistaa ikääntyvien mielen hyvinvointia, osallistumista ja uudistaa yhteistä toimintaa. Eri puolilla Suomea on tällä hetkellä 21 käynnistynyttä kerhoa ja ikääntyvien kohtaamisia niissä on ollut jo tuhansia. Liity sinäkin joukkoon mukaan!

- [Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus](#) ma 25. - ke 27.4.2022

### Kesämieli toiminnallisten menetelmien -koulutus

Kesämieli-koulutuksessa osallistujat saavat harjoitella käytännössä heti käyttöönotettavia, uusia ja helppoja toiminnallisia menetelmiä. Koulutuksesta saa ideoita, oivalluksia, rohkeutta ja vahvistusta yhdessä toimimiseen. Kesämieli-koulutus tarjoaa myös mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, vaihtaa kokemuksia ja kokea mukavaa yhdessäoloa. Koulutus sopii kaikille ikääntyville ja eläkkeensaajille.



- [Kesämieli, toiminnallisten menetelmien koulutus](#) ma 16. – ke 18.5.2022

## Nestorit-tapahtuman järjestäjä marraskuun Miestenviikolle

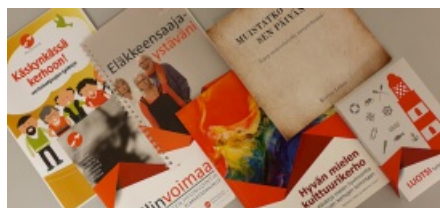


Miestenviikon perinteeseen kuuluu, että yhteiskuntamme eri toimijat ovat mukana toteuttamassa teemaviikkoa tavalla tai toisella toiminnassaan. Miestenviikko tuo esiin miesten hyvinvointia tukevaa toimintaa ja tapahtumia sekä nostaa esiin miehiä koskevia yhteiskunnallisia teemoja. Elinvoimaa hakee marraskuun miestenviikolle järjestäjää/järjestäjiä ja tukee tapahtuman järjestämistä. Lähetä ehdotuksesi järjestäjästä osoitteeseen [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi)

- [Lue lisää vuoden 2021 Yläneen tapahtumasta.](#)

## Materiaalit mielen hyvinvoinnin tueksi

Elinvoimaa-materiaaleja on tuotettu vuodesta 2012 lähtien. Ne on tarkoitettu kaikille ikääntyville, vapaaehtoisille ja kerhojen vetäjille. Suurin osa materiaaleista on tulostettavissa [Elinvoimaa-verkkosivuilla](#).



Materiaalit ovat maksuttomia, helppokäyttöisiä ja tukevat ikääntyvien osallisuutta sekä mielen hyvinvointia. Voit tilata niitä myös Elinvoimaa-toiminnasta. [Lue lisää esitteestä](#)

**Hyvällä mielellä läpi elämän**

Lisätietoa: Anu Kuikka 050 911 3247 tai [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, Yhdistysten/Piirien tiedottajat, Elinvoimaa-koulutukseen osallistuneet, Kerho-ohjaajat (joiden osoite on lähetetty EKL:ään) sekä uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.