



Elinvoimaa uutiskirje 6/2023

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Tässä uutiskirjeessä

- Nyt nautitaan kesästä!
- Paas poiketen -kampanja
- Miten saada hiljaisemmatkin mukaan ryhmässä?
- Nestorit
- Syksyllä kerätään kulttuurikilometrejä
- Miten olisi Onnenpäivä -tapahtuma yhdistyksen koko porukalle?
- Ilmoittaudu syksyn Elinvoimaa-koulutuksiin
- Elinvoimaa lomalla 3.-30.7.



## Nyt nautitaan kesästä!

Kesällä saamme nauttia ulkoilmasta ja valoisista päivistä, voimme viettää aikaa luonnossa, kävellä metsässä, puistossa tai rannalla. Luonnossa oleilu auttaa rentoutumaan ja vähentää stressiä. Kahvit ja eväätkin maistuvat aina ulkona paremmilta.

Kesällä on helppo lisätä liikuntaa ja ulkoilua. Liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka lisäävät hyvän olon tunnetta. Auringonvalo puolestaan vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja auttaa kehoa tuottamaan elintärkeää D-vitamiinia. Iho tietenkin pitää muistaa suojata liialta paisteelta ja juomapulloa on hyvä pitää matkassa, ettei nestehukka yllätä.

Kesällä voi tehdä asioita, jotka tuottavat itselle iloa ja rentoutumista. Dekkarit, kesäteatteri, mattopyykki, puutarhan hoito, kuumen kesäkadun hehku, torikahvit, jäätelö, grillimakkara, marjaretki, uinti, onkiminen... kukin tavallaan.

Kesä tarjoaa myös oivia tilaisuuksia viettää aikaa ystävien ja perheen kanssa, järjestää piknikkejä, puutarhakekkereitä tai muita tapaamisia. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta.

Yksinäiset ikääntyneet ilahtuvat, kun joku pistäytyy tervehtimässä ja tuo vaikka kimpun niittykukkia. Paas poiketen -vierailukampanja jatkuu koko kesän.

Ulkona luonnossa on helppo rauhoitella mieltään erilaisilla rentoutumis- ja mindfulnessharjoituksilla, mutta siihen riittää myös pysähtyminen läsnäolevaan hetkeen hengittelemään ja aistimaan ympärillä olevaa maisemaa, tuoksuja ja ääniä.

Ja vaikka kesä voi välillä olla kiireistäkin aikaa ja valoisat kesäyöt houkuttavat valvomaan pidempään, ovat riittävä uni ja lepo olennaisia mielen hyvinvoinnin palikoita.

Nyt on akkujen lataamisen aika. Vaikka tässä uutiskirjeessä onkin jo pilkahduksia syksyn toiminnasta, otetaan ensin Suomen suvesta kaikki hoitavat elementit hyötykäyttöön ja annetaan mielen ja kehon elpyä! Syksyllä sitten taas palataan "sorvin" ääneen.

Leppoisia kesäpäiviä toivotellen  
koko heinäkuun lomaileva

Paula

## Paas poiketen vierailukampanja 1.6. - 31.8.

Ilahduta yksinäistä käymällä kylässä ja tienaa kahvit omalle yhdistykselle.

Kampanjaan voivat osallistua kaikki halukkaat. Kampanjatulokset lasketaan raportoitujen käyntikertojen mukaan yhdistyksittäin. Muista siis aina merkitä yhdistyksen nimi. Kolme eniten vierailuja tehnyttä yhdistystä palkitaan kahvipalkinnolla.

### Kampanjaohjeet

Raportoi vierailukerrat yksitellen [LINKIN](#) kautta TAI kerää vierailutiedot erilliselle [TULOSTETTAVALLE LOMAKKEELLE](#) ja raportoi kerralla useampia vierailuja.

Jos netin käyttö tökkii eikä apua ole saatavissa, lomakkeen voi myös skannata ja lähettää sähköpostitse TAI postitse. (Ohjeet lomakkeessa.)

Lomaketta voi täyttää kahdella tavalla:

[Esimerkki 1](#) Samalle lomakkeelle koottu vierailut henkilöiden A, B ja C luokse.

[Esimerkki 2](#) Yhdelle lomakkeelle koottu vierailut vain yhden henkilön A luona.

**HUOM!** Kampanjan aikana tehdyt vierailut pitää olla raportoituna tai perillä EKL-toimistossa 4.9.

## Miten saada hiljaisemmatkin mukaan ryhmässä?

[Kesämieli-koulutuksessa 21.-23.8.](#) löytyy tähän ja moneen muuhun tarkoitukseen kerho- ja ryhmänohjaajalle käyttökelpoisia toiminnallisia menetelmiä.

[Ilmoittaudu koulutukseen](#) ja tule mukaan jakamaan omat lempikikkasi ja oppimaan uusia mukavassa ja rennossa seurassa.



## Nestorit

### Koulutusta Nestorit-ryhmien vetäjille

Rajaniemessä 4.10.2023 – 6.10.2023

Nestorit-koulutuksen tavoitteena on tukea osallistujia perustamaan Nestorit-vertaisryhmä miehille. Koulutuksessa käydään läpi Nestorit-käsikirjan sisältö, ryhmän käynnistämiseen ja ohjaamiseen liittyvät asiat sekä toiminnan suunnitteluun ja toiminnan sisältöön liittyviä eri mahdollisuuksia. Koulutus on tarkoitettu miehille, jotka haluavat perustaa vertaisryhmän omalle alueelleen.

*Koulutus on maksuton sisältäen majoituksen ja ruokailut.*

[Tutustu koulutuksen ohjelmaan](#)  
[Ilmoittaudu koulutukseen](#)

### Miestenviikon Nestorit-pääjuhla 9.11.2023

Nestorit-juhla järjestetään tänä vuonna Tampereella Kumppanuustalo Arttelissa. Juhlan teemana on **Onnellinen mies**. Ohjelmassa on luvassa sekä viihdettä että asiaa teeman ympäriltä. Lisäksi tarjolla on kahvittelua ja lounas. Ohjelma ja ilmoittautuminen julkaistaan alkusyksystä, mutta laita päivämäärä jo kalenteriisi ja tule viettämään mukava miesten oma päivä. Juhlaan osallistuminen on maksutonta.

#### Lue lisää Nestorit-toiminnasta:

[www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/nestorit](http://www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/nestorit)

Voit kysyä lisää Nestorit-toiminnasta myös: järjestösuunnittelija Raimo Oksanen, raimo.oksanen@ekl.fi, 050 400 1385



### Syksyllä kerätään kulttuurikilometrejä

Kulttuurikilometrit-ryhmätoiminta yhdistää kulttuurin ja liikunnan. [Lue lisää.](#)

Syksyllä 1.9. starttaa kampanja, josta tarkemmat ohjeet elokuun uutiskirjeessä.



## Miten olisi Onnenpäivä -tapahtuma yhdistyksen koko porukalle?

Elinvoimaa tarjoaa Onnenpäivä-tapahtuman yhdistyksille, jotka aloittavat tänä vuonna [Hyvän mielen kulttuurikerhon@](mailto:Hyvan_mielen_kulttuurikerhon@) uutena toimintamuotona. Ollaan syksyllä yhteydessä.

## Ilmoittaudu syksyn Elinvoimaa-koulutuksiin

Elinvoimaa-toiminnan koulutukset on tarkoitettu kaikille ikääntyville ja vapaaehtoisille. Ne ovat maksuttomia sisältäen opetusmateriaalit, ateriat ja majoituksen 2 hh.

Vielä mahtuu mukaan!

**Kesämieli - toiminnallisten menetelmien koulutus Rajaniemessä 21.-23.8.**

[Koulutusohjelma](#)  
[Ilmoittaudu](#)

**Paas poiketen -koulutus Rajaniemessä 13.-15.9.**

[Koulutusohjelma](#)  
[Ilmoittaudu](#)

**Nestorit-koulutus Rajaniemessä 4.-6.10.**

[Koulutusohjelma](#)  
[Ilmoittaudu](#)

**Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus Teamsissa 16. ja 18.10.**

[Koulutusohjelma](#) Verkkokoulutus noudattelee soveltuvin osin peruskoulutuksen ohjelmaa.  
[Ilmoittaudu](#)

Maksuttomat ja osallistavat  
KOULUTUKSET



Helppoja ja maksuttomia  
MATERIAALEJA



Lisätietoa: Paula Noresvuo 050 522 1946 tai [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

# Hyvällä mielellä läpi elämän

