

Tässä uutiskirjeessä

- Elinvoimaa syksyyn
- Syksyn Elinvoimaa-koulutuksissa iloinen meininki
- Mouhijärven Eläkkeensaajat voitti Paas poiketen -kampanjan
- Nestorit
- Kävele kulttuuriin
- Polkaise pyöräilyryhmä käyntiin
- Kerro omasta toiminnasta
- Elinvoimaa vapaaehtoiselle - verkkokoulutus 18. ja 20.10. (Päivä muuttunut!)
- Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta



Elinvoimaa syksyyn

Nyt sitä voi tankata itselleen esimerkiksi ihanista syksyn väreistä, seesteisestä usvan hämärtämästä aamuhetkestä, tuulen lennättämistä lehdistä ja pimenevään iltaan sytytetyistä kynttilöistä. Tekee hyvää olla toisten seurassa ja kuulua joukkoon. Mukava ja itselle mielekäs tekeminen lisää merkityksellisyyttä elämään. Elinvoimaa-toiminta haluaa olla mukana syksyssäsi; tarjota sytykkeitä ja tukea monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.

Iloisin syysterveisin Paula

Syksyn Elinvoimaa-koulutuksissa oli iloinen meininki

Kesämieli-koulutuksessa

elokuussa harjoiteltiin 18 vapaaehtoisen voimin monenlaisia toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla voi ryhmässä mm:

- helpottaa tutustumista ja osallistumista
- nostaa enegiatasoa
- luoda myönteistä ilmapiiriä ja luottamusta
- saada hiljaisimpienkin ääni kuuluviin tai hillitä puheliimpia
- hyödyntää kaikkien osaamista ja tietoa
- saada oivalluksia ja uutta tietoa
- liikuttaa kehoa, jumpata aivoja, rentoutua tai pitää hauskaa.

Toivottavasti mukava fiilis, ilo ja hauskuus siirtyvät toiminnallisesti sinne omiin ryhmiin ja kerhoihin.

Paas poiketen -vapaaehtoisuuskoulutuksessa

syyskuussa pureuduttiin ikääntyneiden yksinäisyyden ja syrjäytymisen poistamiseen. Osallistujat viidestä eri yhdistyksestä suunnittelivat Paas poiketen -toiminnan käynnistämistä tai elvyttämistä omassa yhdistyksessään ja askelmerkkejä siihen.

Pohdittiin Paas poiketen-toiminnan raameja: mitä Paas poiketen -vapaaehtoisena voi ja ei voi tehdä ja miten vapaaehtoinen pitää huolta työkalustaan eli itsestään.

Tutustuttiin myös viestinnän ja markkinoinin työkaluihin. Jokainen teki oman hissipuheen, koska pitäähän asiasta kertoa toisillekin.

Tutustu Paas poiketen -toimintaan [TÄÄLLÄ](#)



Mouhijärven Eläkkeensaajat voitti Paas poiketen -kampanjan

Paas poiketen kesäkampanjan voitto meni ylivoimaisesti Mouhijärven Eläkkeensaajille. Kesän aikana tehtiin yhteensä noin 200 kyläreissua reilun 100 ikääntyneen luona. Uusia vierailukohteita oli 66. Mouhijärveläiset keräsivät lähes puolet kaikista vierailukerhoista.

Toiseksi kiri Jämsänkosken Eläkkeensaajat ja kolmantena oli Mäntyharjun Eläkkeensaajat. Kahvipalkinnot toimitetaan voittajille yhdessä nautittavaksi.

Onnea ja lämmin kiitos jokaiselle vierailijalle.

Nestorit

Miestenviikon Nestorit-pääjuhla 9.11.2023 klo 9.30 – 15.45

Nestorit-juhla järjestetään tänä vuonna Tampereella Kumppanuustalo Arttelissa.

Tule viettämään miesten omaa päivää hyvien tyyppien seurassa. Ohjelmassa on viihdettä ja asiaa teemalla ”**Onnellinen mies**”. Lisäksi nautimme Lempäälän Eläkkeensaajien miesten taikomia maukkaita ruokia. Tilaisuus on maksuton, mutta osallistuminen edellyttää ilmoittautumista. [Tästä näet ohjelman ja pääset ilmoittautumaan.](#) Lähtekää mukaan juhlimaan vaikka isommallakin äijäporukalla!

Tilaisuuden järjestää EKL yhteistyössä Mansen Eläkkeensaajien kanssa. Muut yhteistyökumppanit: Lempäälän Eläkkeensaajat, Kajaanin Eläkkeensaajat, Mieli ry, EHYT ry ja Tampereen Liikenneraittiusyhdistys



Ilmoita oman yhdistyksesi miestoiminta

Haluamme pysyä kärryillä siitä, minkälaista miestoimintaa on eri paikkakunnilla, jotta voimme edistää Nestorien verkostoitumista ja jakaa muiden käyttöön hyviä toimintaideoita. Ilmoita siis oman yhdistyksesi aktiivisesta miestoiminnasta [täältä löytyvällä lomakkeella.](#)

Lue lisää Nestorit-toiminnasta:

www ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/nestorit

Täältä löydät luettelon yhdistyksistä, joissa on jo Nestorit toimintaa. Jos oma yhdistyksesi puuttuu listalta, niin ilmoita siitä osoitteeseen raimo.oksanen@ekl.fi. [Tästä luettelo.](#)

**Kysy lisää Nestorit-toiminnasta ja/tai pyydä apua toiminnan käynnistämiseen ja Nestorit-
viestintään:** järjestösuunnittelija Raimo Oksanen, raimo.oksanen@ekl.fi, 050 400 1385

Kävele kulttuuriin!

Kulttuurikilometrit-kampanja
1.9. - 31.12.

Nyt on juuri oikea aika käynnistää säännölliset yhteiset kävelyretket. Matka ja reitti voi olla aina sama tai vaihdella kunnon ja tavoitteiden mukaan. Samalla on oiva tilaisuus tutustua kulttuuriin, joka kiinnostaa kaikkia osallistujia.

Lisäksi tässäkin voi leikkimielisesti kilpailla, eli osallistua Kulttuurikilometrit-kampanjaan, jossa palkitaan pisimmän matkan kävellyt joukko sekä tuomariston mielestä parhaimman matkakertomuksen koonnut kävelyporukka.

Kampanjaohjeet [TÄÄLTÄ](#)



"...niin kuin tanssi matka käy..."

Polkaise pyöräilyryhmä käyntiin

Neuvoja ja apua saa Pyöräliiton [Satulaan-hankkeesta](#)

Vielä on pyöräilykelejä jäljellä. Jos pyöräilyryhmänä kiinnostaa, niin yhteistyökumppanimme Pyöräliiton Satulaan-hankkeen Mira Kokko (mira.kokko(at)pyoralitto.fi) tulee mielellään jakamaan tietoa ja ideoita, miten polkaistaan yhdessä turvallisesti liikkeelle. Pyöräilyryhmän vetäjän on mahdollista saada opastusta tehtävänsä.

Kerro omasta toiminnasta

Mielenkiintoinen, monipuolinen toiminta houkuttelee uusia ihmisiä mukaan yhdistykseen osallistumaan ja toimimaan. Elinvoimaa-toimintamallit, [Hyvän mielen kulttuurikerho-Nestorit](#)-, ja [Paas poiketen](#) saattavat hyvinkin kiinnostaa uusia vapaaehtoisia tai yhteistyökumppaneita. Joku mielekästä tekemistä ja vertaistensa seuraa kaipaava voisi ottaa yhteyttä ja liittyä joukkoon, kun tietäisi, mitä on tarjolla. Kannattaa siis kertoa kotisivuilla näkyvästi, millaista toimintaa yhdistyksessä on. Eikä ole yhtään hullumpaa mainostaa myös, että vapaaehtoisista pidetään hyvää huolta mm. tarjoamalla koulutuksia (Elinvoimaa-koulutukset ovat maksuttomia) ja vapaaehtoisten työnohjausta ([LUOTSI](#)).

Elinvoimaa-verkkosivuilla on jo nyt valmiita esitteitä, joita voi ladata itselleen ja joihin tarvitsee vain lisätä oman yhdistyksen tiedot. Lisää tehdään palautteiden ja toiveiden mukaan.

Laitamme halutessanne yhteystietonne näkyviin myös Elinvoimaa -verkkosivuille esim. otsikolla "Meillä toimii Paas poiketen -vapaaehtoisia / Nestorit-kerho / Hyvän mielen kulttuurikerho". Laittakaa viesti Ramille tai Paulalle, niin pääsette näkyviin valtakunnallisesti.

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -verkkokoulutus Teamsissa 18.10. ja 20.10. (HUOM! Päivä muuttunut!)

Koulutuksesta vapaaehtoinen saa tietoa, ideoita ja keinoja oman sekä läheisten mielen hyvinvoinnin sekä osallisuuden vahvistamiseen.

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

Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta

Palaute on tärkeää, koska sen avulla kehitämme toimintaa. Kun kerrot, mitä odotat meiltä, osaamme olla paremmin hyödyksi ja tukea yhdistysten ja vapaaehtoisten toimintaa.

Elinvoimaa-verkkosivuilla on nyt palautelinkki, josta pääset antamaan ruusut ja risut nimettömänä tai jos haluat henkilökohtaisen vastauksen, niin anna myös yhteystietosi.

PALAUTELINKKI

Maksuttomat ja osallistavat
KOULUTUKSET

Helppoja ja maksuttomia
MATERIAALEJA



Lisätietoa: Paula Noresvuo 050 522 1946 tai paula.noresvuo@ekl.fi
Verkko-osoite: ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän

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