



## Elinvoimaa

- Monta hyvää syytä viettää aikaa toisten seurassa
- Paas poiketen -Teams 16.2. klo 9.00
- Paas poiketen -koulutus 11.-12.4.
- Luotsi-ryhmä Paas poiketen -vierailijoille
- Luotsiohjaajakoulutus 20.-21.3. Helsingissä (toinen osa 13.-14.11.)
- Miehet valokeilaan 11.-12.3.
- Kysy Elinvoimaa-toiminnasta -Teams
- Älä mieti liian kauan - ilmoittaudu ajoissa
- Elinvoimaa-koulutuksista sanottua

## Monta hyvää syytä viettää aikaa toisten seurassa

Laskiainen, ystävänpäivä, Eläkkeensaajan päivä, nimi- ja syntymäpäivät ja kaikki EKL:n ja Elinvoimaa kerhotapaamiset, harrastekerhot ja koulutukset - tässä muutama esimerkki.

THL:n [tutkimuksen](#) mukaan erityisesti yksinasujilla mielen hyvinvointi oli yhteydessä aktiiviseen vapaa-ajan toimintaan, kuten osallistumiseen kerho-, yhdistys- tai seurakuntatoimintaan ja kulttuuri- tai urheilutapahtumissa käyntiin.

Yhdistystoiminta tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia löytää mielekästä tekemistä ja hyödyntää omaa osaamistaan tai oppia uutta, mikä kaikki jo sellaisenaan vahvistaa mielen hyvinvointia. Elinvoimaa-toiminta lisää ikääntyvien osallisuutta ja torjuu yksinäisyyttä esimerkiksi miehille suunnatulla Nestorit-toiminnalla tai Paas poiketen -vierailuilla. Ja koska vapaaehtoiset ovat toimintamme kivijalka, pitää heidän jaksamisestaan pitää hyvää huolta. Vapaaehtoisten työnohjauksen tarve on tunnustettu järjestökentällä. Me olemme etujoukoissa, koska meillä on Luotsiohjaus. Sitä kannattaa hyödyntää!



### Helmikuu on hiihtokuu

Eläkkeensaajien oma ystävänpäivä on Eläkkeensaajien Keskusliiton perustamispäivä 18.2. Vireä myöhäsaikainen hiihtelee hyvin aurattua latua puolustaan heikompiosaisia. EKL:n ohjenuorana on ilo ja yhdessä oppiminen.

- Kattakaa yhdessä pöytään laskiaisherkkuja ja keksikää mukavaa ohjelmaa esimerkiksi Runebergilta tai Kalevalasta ammentaen.
- Tehkää Paas poiketen -hengessä soittokierros ja kysykää, mitä kuuluu niille yhdistyksen jäsenille, joita ei enää ole näkynyt aktiivitoiminnassa ja kutsukaa heidät mukaan.

Kuva Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi - julisteesta

Tule mukaan ja kutsu myös ystävät, tuttavat ja naapurit tutustumaan kaikkeen kivaan, mitä meillä on tarjolla. Ja pirauta tai käy kurkkaamassa, mitä kuuluu heille, jotka eivät enää kykene tai halua lähteä itse liikkeelle. Tulossa on myös etäyhteyksin tapahtuvia kokoontumisia. Voit pystyttää oman "kisastudion" Elinvoimaa-kyselytunnin tai -webinaarin ajaksi. Jaettu ilo on moninkertainen ilo!

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat maksuttomia.

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan, koulutuksiin ja tapahtumiin [VERKKOSIVUILLA](#)

Tulosta Elinvoimaa koulutukset ja tapahtumat [TÄSTÄ](#)

Tulosta Elinvoimaa vuosikalenteri [TÄSTÄ](#)

Nähdään!

Paula

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946



Yhdessä on mukavaa ja turvallista ulkoilla

## Paas poiketen -Teams 16.2. klo 9.00

- Ajankohtaiset Paas poiketen -kuulumiset, mm. Opas yhdistyksille
- Mikä askarruttaa / on hankalaa / tökkii?
- Millaisia ratkaisuja olette keksineet, mikä toimii?

Tule kuulolle ja halutessasi kysy tai kerro omia Paas poiketen -kokemuksiasi. Voit myös lähettää kysymyksiä ja ajatuksia etukäteen tai jos et pääse paikalle.

[ILMOITTAUDU TÄSTÄ](#). Osallistumislinkki tulee sähköpostiisi ilmoittautumisen yhteydessä.

## Paas poiketen -koulutus 11.-12.4.

Loma- ja kokoushotelli Marjola  
Mikonsaarentie 15, Lappeenranta

Kaksipäiväisessä koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman Paas poiketen -toiminnan käynnistämistä, koordinoimista ja viestintää. Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Koulutuksiin sisältyy majoitus 2 hh ja ateriat. Koulutuksen

## Luotsi-ryhmä Paas poiketen -vierailijoille

Paas poiketen -vapaaehtoisten tueksi järjestetään kolme työhohjauksellista Luotsiryhmää, joissa vapaaehtoiset saavat jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan Paas poiketen -toimintaan ja omaan vapaaehtoisuuteensa liittyen. Ryhmän tavoitteena on tukea jaksamista, saada vertaistukea, oppia yhdessä ja kehittää toimintaa. Ryhmät tapaavat Teamsissa samalla kokoonpanolla kuusi kertaa. Ryhmiä ohjaa Paula Noresvuo.

varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen.

Ilmoittaudu viim. 21.3. [TÄÄLTÄ](#)

Ryhmien kokoontumisajat ja ilmoittautuminen [TÄÄLTÄ](#) . Ilmoittaudu ensimmäiseen ryhmään (A) viim. 11.3.

## Luotsiohjaajakoulutus 20.-21.3. Helsingissä (toinen osa 13.-14.11.)



Luotsiohjaajia tarvitaan vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia käynnistää ja ohjata esimerkiksi yhdistysten aktiivitoimijoille tai kerho-ohjaajille tarkoitettuja Luotsiryhmiä. Lue lisää ja ilmoittaudu viim. 28.2. [TÄÄLTÄ](#)

**NESTORIT**  
ekl.fi

**Miehet valokeilaan 11.-12.3.**

**Kevään Nestorit-ohjaajakoulutus  
Haukiputaalla Lomakoti Onnelassa 11.-12.3. Ohjelmassa tutustumista,  
ideointia ja yhteistä vapaa-aikaa.**

**Ilmoittautumiset 18.2. mennessä [tästä](#)**

NESTORIT-POSTITUSLISTALLA OLEVILLE. Kuulumisten vaihtelua Nestorit-kahvilassa Teamsissa keskiviikkona 28.2. sekä Teams-tapaaminen teemalla Viestintä 11.4. Jos et ole vielä Nestorit-postituslistalla niin ilmoittaudu ryhmään [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) / 050 436 3449

HUOM. Oma Nestorit-ryhmänne, kerhonne tai koko yhdistyksenne voitte hakea järjestäjiksi tämän vuoden Valtakunnalliseen Nestorit-tapahtumaamme viikolle 45.

## Kysy Elinvoimaa-toiminnasta -Teams

23.2. klo 9.00-10.00 Kaikille toiminnasta kiinnostuneille ja mukana jo oleville. Voit kysyä Elinvoimaa-toiminnasta ja kuulet ajankohtaisia asioita. Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat Teams-linkin sähköpostiisi ilmoittautumisen yhteydessä.

Tällä kertaa mukana myös Mira Kokko Pyöräliiton Satulaan-hankkeesta. Pyöräily on mukavaa liikuntaa ja seurassa vielä kivempää ja turvallisempaa. [Satulaan-hanke](#) kannustaa EKL-yhdistyksiä perustamaan omia pyöräilyryhmiä ja tarjoaa omaa asiantuntemustaan yhdistysten käyttöön.

Mira kertoo hankkeesta ja miten EKL-yhdistykset voisivat hyötyä yhteistyöstämme. Tule kuulolle ja kyselemään lisää! Ilmianna oma pyöräilyporukkas!

Seuraava "kyselytunti" on huhtikuussa.

## Älä mieti liian kauan - ilmoittaudu ajoissa

Paas poiketen Teams-tapaaminen 16.2. klo 9-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **15.2.**

Nestorit-koulutus 11.-12.3. Oulussa ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **18.2.**

Elinvoimaa-kyselytunti Teamsissa 23.2. klo 9-10. Mukana Satulaan-hanke. ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **22.2.**

Luotsi-ohjaajakoulutus 20.-21.3. Helsingissä ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **28.2.**

Luotsiryhmä Paas poiketen -vierailijoille 18.3. klo 9.-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **11.3.**

Elinvoimaa-webinaari *Eläkkeensaajan mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen* Teamsissa 13.3. klo 9-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **12.3.**

Paas poiketen-koulutus 11.-12.4. Lappeenrannassa ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **21.3.**

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus 20.-21.5. Hankasalmella ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **29.4.**



## Elinvoimaa-koulutuksista sanottua

Antoi tietoa enemmän kuin pystyi vastaanottamaan. Sai varmuutta asiaan. Sai paljon tietoa. Usko osaamiseen. Lisää rohkeutta jatkaa. Hyvä vuorovaikutus. Hyviä ohjeita vapaaehtoisena toimimiseen.

Toteutuskelpoista. Ryhmässä työskentely, kuultiin muiden toimintaa. Keskustelut, tutustuminen toisiin ryhmäläisiin. Sai uusia ideoita ja rohkeutta toteuttaa niitä käytännössä. Antaa - antoi elinvoimaa reppuun. Aivot sai työtä. Tuli uusia tuulia suhtautumisesta ikääntymiseen. Tätä mutustellaan kotona ja yhdistyksessä. Toi itsevarmuutta asiaan. Aina voi oppia uutta. Vahvisti tunnetta, että tämä mahdollista. Ajatusten vaihto eri toimintamahdollisuuksista. Keskustelut pienryhmissä.

Osallistu Elinvoimaa-tapahtumiin ja muodosta oma mielipiteesi!

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /  
Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki  
Toimisto-aika ma, ke-pe 8.30–16, ti 9.30–16

Linkit

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

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

Puhelinpalvelu ma–pe klo 10–15  
puh. (09) 6126 840

**Sähköposti ja puhelin**  
paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

# *Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, [poistu](#) postituslistalta.  
[Tietosuojaseloste](#)