



- [Elinvoiman uudet tuulet](#)
- [Jussi Keränen Elinvoimaa-toiminnon järjestösuunnittelijaksi](#)
- [Luotsiohjaaja](#)
- [Paas poiketen](#)
- [Elinvoimaa-webinaarit](#)
- [Miestoiminta Nestorit](#)
- [Tukea mielen hyvinvointiin - Mieli ry:n hanke](#)
- [Eläkkeellä ei tarvitse olla hiljaa - Kokemusvoimalla näkyväksi -hankkeen viestipaja](#)
- [Suvi-ilta](#)
- [Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa](#)

## Elinvoiman uudet tuulet

Tein oheisen kuvan tekoälyllä. Pyysin sitä tekemään elokuisen kuvan, jossa ikääntyvät ihmiset voivat hyvin. Mukava tuli, eikö totta! Elokuinen aurinko on taustalla, hyväntuuliset ihmiset pitävät toisistaan kiinni.



Tekoälyn tekosia on vaikea erottaa aidoista, eikä se aina haittaakaan. Silloin voi haitata, kun sisältö johtaa harhaan, tulee huijatuksi. Siksi onkin hyvä altistaa itseään eri näköisille tuotoksille, harjoitella itsekin tekemään ja ainakin olla tietoinen, ettei aidon ja tekokuvan tai muun sisällön toisistaan erottaminen tosiaan ole helppoa. Tällä voi leikitellä ja tämän voi tietää silloinkin, kun onkin syytä huoleen.

Tässä kohdassa on hyvä muistuttaa Verkosta virtaa -toiminnostamme, joka kouluttaa paikallisia digivertaisohjaajia. Syyskuun lehdessä toiminnon vetäjät muistuttelevat, miten arki sujuvoituu ja elämänlaatu paranee pientenkin digitaitojen kohennusten myötä. Tervetuloa tutustumaan ja ohjaajaksikin - kaikkea ei tarvitse tietää ja samalla oppii.

Tässä uutiskirjeessä kuitenkin esittäytyvät varsinaisemmin toinen toiminto sekä uusi henkilö! Alueellinen hankkeemme Kokemusvoimalla näkyväksi järjestää viestipajoja, tervetuloa! Lisätietoa alla.

Ihan suurin uutinen on kuitenkin se, että tekoälyihmisten sijaan toimistollemme on saapunut ihka uusi henkilö, sillä nyt elokuussa uusi Elinvoimaa-kokonaisuuden järjestösuunnittelija Jussi Keränen on liittynyt työyhteisöömme. Jussi laati esittelyn itsestään, joka löytyy myös syyskuun Eläkkeensaaja-lehdestä ja joka löytyy tästä heti alta. Lämpimästi tervetuloa Jussi!

Jussin ensimmäinen työpäivä on torstai 14.8. Tervetuloa olemaan yhteydessä! Jussi on jatkossa Elinvoimaa-kokonaisuuden webinaarien, tapahtumien ja koulutusten yhteyshenkilö, järjestäjä ja kouluttaja ja Inarin osittainen sijaistus näiden parissa päättyy. Järjestöjohtaja Inarin tavoittaa edelleen monenlaisista yhteyksistä, kuten yhdistystoiminnan koulutuksista, järjestöavustusten merkeissä ja yhdistysvierailuilta! Kohtaamisiin!

Kesän jälkeen koittava Elinvoiman syksy on aktiivinen. Toukokuisen luotsiohjaajien koulutusten jälkeen järjestellään jo samanlaista syyskuulle Jyväskylään. Tervetuloa jo ilmoittautuneille - mukaan mahtuu vielä! Koulutuksessa pohditaan vapaaehtoisuutta ja vapaaehtoisten ryhmien vetämistä. Syventävä, kaksipäiväinen koulutus luotseille on loppuvuonna Turussa.

Paas poiketen -vierailutoimintaa on ollut eri puolilla maata, kiitos siitä! Syksyllä on kaksi Paas poiketen -vierailutoiminnan koulutusta (Seinäjoki ja Mikkeli). Jälleen muistuttelen, että näitä tulemme mielellämme järjestelemään myös paikallisesti kanssanne.

Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutuksen sijainniksi loppuvuodelle on varmistunut Vaasa. Tervetuloa mukaan keskustelemaan mielen hyvinvoinnista. Koulutuksessa käydään läpi hyvinvoinnin tekijöitä ja etsitään keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Lisäksi koulutuksessa pohditaan hyvinvointia tukevaa yhdistystoimintaa. Samassa yhteydessä muistuttelen vielä syksyn parista Elinvoimaa-webinaarista.

Elinvoimaa-kokonaisuuden osuus nettisivuilla on uudistunut: [Elinvoimaa | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#) Elinvoimaa-otsikon alla ovat nyt eri toiminnot suoraan. Niiden alta löytyvät koulutukset ja muut tapahtumat sekä materiaalit. Lisäksi Ajankohtaista-sivulla ovat eri toimintojen ajankohtaiset asiat koottuna. Uudistuksen myötä alisivujen määrä väheni ja erityisesti tilaisuudet löytyvät toivottavasti aiempaa nopeammin.

Syksyllä pyörähtää Elinvoimaa-kokonaisuuden kampanja. Raitoharjun Marjan johdolla kymmenkunta paikallista yhdistystä tempaisee syksyllä hyvän elinympäristön merkeissä. Paikalliset kampanjakärjet liittyvät paikallisiin palveluihin tai muihin yhdistysten itse valitsemiin teemoihin. Mukava, jos moni muukin vielä innostuu tempaisemaan paikallisen ympäristön parantamiseksi!

Kuulaan ja aktiivisen loppusyksyn terveisin,

Jussi ja vielä tämän uutiskirjeen laatinut Inari

## **Jussi Keränen Elinvoimaa- toiminnon järjestösuunnittelija ksi**



Mie olen Keräsen Jussi, Lapista tornionjoen varrelta pääkaupunkiin samonnut aikuisten oppimiseen erikoistunut kasvatustieteen maisteri. Vaikka olen työskennellyt järjestökentällä ennenkin, tuntuvat uudet tehtävät, uudet ihmiset ja uudet toiminnot aina tosi jännittäviltä ja innostavilta. Ennen kaikkea tunnen työskenteleväni merkittävien asioiden parissa, sillä olen urallani päässyt näkemään läheltä useita kertoja kuinka tärkeitä oppimisen, itsensä toteuttamisen, yhteenkuuluvuuden ja aktiivisen kansalaisuuden paikkoja järjestöt ovatkaan. Myös nykyisessä tehtävässäni odotan näkeväni paljon oppimisen iloa ja merkittäviä kohtaamisia!

Oma työhistoriani koostuu monenlaisista tehtävistä järjestöissä tapahtuvan oppimisen saralla. Olen toiminut koulutussuunnittelijana, tiimivastaavana, hankekoordinaattorina ja erityisesti kouluttajana, jona olen päässyt näkemään monenlaisia ihastuttavia paikkoja kylätaloista vankiloihin. Vapaa-aikani puolestaan kuluu pitkälti luovien projektien kuten bändin tai pienoismallien parissa sekä viettämällä laatuaikaa kihlatun kanssa.

EKL:ssä minuun pääsee törmäämään pääasiallisesti mielen hyvinvointia vahvistavien Elinvoimaa -toimintojen parissa mutta varmasti myös muissa yhteyksissä!

Nähdään koulutuksissa!

Jussi

## **Luotsiohjaaja**

Luotsi ohjaa vapaaehtoisten, yhdistysten toimihenkilöiden tai ryhmien ohjaajien luottamuksellista keskusteluryhmää, jossa jaetaan kokemuksia, haasteita ja ideoita.

## **Tilaa luotsi!**

Olisiko yhdistyksessänne iloa luotsin ohjaamista keskusteluista? Haluaisitteko jakaa iloa, taakkaa, tunteija ja tuokioita vapaaehtoistoiminnasta?

Luottamukselliset keskusteluryhmät kokoavat vapaaehtoistoiminnassa mukana olevia. Ryhmä voi kokoontua muutaman kerran ja sitä vetää luotsikoulutuksen käynyt keskustelun ohjaaja. Pohditaan yhdessä, sopisiko tämä teille!

## **Luotsiohjauksen valmiudet -koulutus**

Koulutus järjestetään **30.9. klo 10-16 Jyväskylässä**. Tervetuloa kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä. Saat valmiuksia käynnistää halutessasi oman keskusteluryhmän. Lämpimästi tervetuloa myös pohtimaan luotsitoiminnan tulevaisuutta! Koulutuksen käytyään osallistuja osaa

- jakaa kokemuksia vapaaehtoisuudesta
- ohjata luottamuksellisia ryhmäkeskusteluja
- vuorovaikuttaa rakentavasti

Tarkempi sijainti on Viherlandia, Kammintie 5. Maksuton koulutus on tarkoitettu eläkeläisjärjestöjen vapaaehtoisille. Koulutus on saman sisältöinen kuin toukokuun koulutus Riihimäellä ja tarkoitettu kaikille Luotsi-ohjaustoiminnasta kiinnostuneille.

## **Syventävä Luotsiohjaajakoulutus**

Kaksipäiväinen **syventävä koulutus järjestetään Turussa 18.-19.11.2025**. Koulutuksessa jaetaan kokemuksia vapaaehtoistyöstä ja ryhmäkeskustelujen ohjaamisesta sekä kehitetään ohjausosaamista. Koulutuksen käytyään osallistuja osaa

- jakaa kokemuksia vapaaehtoistoimijoiden keskusteluryhmistä
- kehittää luottamuksellisten ryhmäkeskustelujen ohjaamisen taitojaan
- vuorovaikuttaa rakentavasti

Tarkempi sijainti on Teknologiaakiinteistöissä Kupittaaalla, Tykistökatu 6, Turku. Tervetuloa!

# **Paas poiketen**

## **Koulutukset**

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia.

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa

- kuvata vierailutoiminnan periaatteet
- suunnitella vierailutoimintaa
- markkinoida vierailuja



Munkkikahvit Punaisessa salissa

Syksyn saman sisältöiset koulutukset:

**Seinäjoki 16.-17.9** Viimeinen ilmoittautumispäivä 1.9.2025 Sijainti: Hotelli Alma, Ruukintie 6, Seinäjoki.

**Mikkeli 28.-29.10.** Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.10.2025 Sijainti: Scandic Mikkeli, Mikonkatu 9, Mikkeli.

Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Koulutukseen sisältyy majoitus 2hh ja ateriat. Ilmoittautuminen koulutukseen tapahtuu nettilinkin kautta / sähköpostilla / puhelimella. Koulutuksen varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

### Verkkokeskustelut

Paas poiketen -toimintaa koordinoiville tai toiminnasta kiinnostuneille tarjotaan verkkotapaamisissa tietoa ja mahdollisuus kokemusten jakamiseen. Täällä kuulet ajankohtaiset Paas poiketen -asiat ja saat kertoa omista onnistumisista ja haasteista sekä esittää toiveita Elinvoimaa-toiminnasta saatavalle tuelle. Kehitetään yhdessä toimivia ratkaisuja.

Seuraavat tapaamiset verkossa: to 28.8. klo 10-11, to 18.9. klo 10-11, to 23.10. klo 10-11 sekä to 13.11. klo 10-11

## Elinvoimaa-webinaarit

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Lämpimästi tervetuloa taas kesän jälkeen:

**Keskiviikko 3.9.2025 klo 13-14** Webinaari *Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit*

**Keskiviikko 8.10.2025 klo 13-14** Webinaari *Osallisuus ja osallistaminen*

**Keskiviikko 3.12.2025 klo 13-14** Webinaari *Minä vapaaehtoisena*

Ilmoittautuminen: [inari.juntumaa@ekl.fi](mailto:inari.juntumaa@ekl.fi)

## Miestoiminta Nestorit



Syyskuun 19. päivä järjestetään Helsingin

Käpylässä Nestorit-seminaari otsikolla: **Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä?!**

Syksyn Nestorit -koulutus järjestetään Turussa Ruissalon kylpylässä ke 1.10. klo 10 - to 2.10. klo 15.

Vuoden 2025 Nestorit-juhla järjestetään 4.11. Ylivieskassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jarkko.utriainen@ekl.fi ja 050 436 3449.

## Tukea mielen hyvinvointiin - Mieli ry:n hanke

EKL on mukana Mieli ry:n Mielen voimaa 75+ -hankkeessa, joka tukee ikäihmisten mielenterveyttä silloin, kun elämä muuttuu. Sen puitteissa tarjotaan yli 75-vuotiaille yksilöllistä keskusteluapua, vertaistukea ryhmissä ja mielen hyvinvoinnin koulutusta.

Yhteydessä kannattaa olla matalalla kynnyksellä, kun esimerkiksi on ongelmia ihmissuhteissa, kokee yksinäisyyttä tai arjessa pärjäämisen vaikeutta, puoliso tai muu läheinen on kuollut tai menneisyyden vaikeat kokemukset vaivaavat.

Toiminta on suunnattu kaikille ikääntyneille, jotka kaipaavat tukea arjen haasteissa tai elämän taitekohdissa. Vertaistukiryhmiä järjestetään erityisesti puolisonsa menettäneille miehille.

Hankkeessa mukana on viisi MIELI Kriisikeskusta ympäri Suomen.

Täältä sivulta löytyvät viiden alueellisen kriisikeskuksen yhteystiedot: [Mielen voimaa 75+-vuotiaille - MIELI ry](#)

tai yhteyttä voi ottaa suoraan Helsingin kriisikeskuksen Sini-Maria Tuomivaaraan, puh. 040 352 1180 tai [sini-maria.tuomivaara@mieli.fi](mailto:sini-maria.tuomivaara@mieli.fi)

## Eläkkeellä ei tarvitse olla hiljaa - Kokemusvoimalla

## **näkyväksi -hankkeen viestipaja**

Kokemusvoimalla näkyväksi -hanke sijoittuu Kuopion ja Kymen piirien alueille. Hankkeen iskulauseen mukaisesti eläkkeelle ei tarvitse jäädä yksin. Hankkeessa kootaan vähintään 55-vuotiaita eläköityviä erilaisiin toimintamuotoihin osallistumaan, ja erityisesti kutsutaan mukaan työttömyydestä tai matalapalkka-aloilta eläköityviä. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Hanke on osa valtakunnallista Näkymättömät-ohjelmaa.



**Inka Manninen ja Nonna Lemola-Palm**

Eläkkeellä ei myöskään tarvitse olla hiljaa! Hankkeen osana on viestipajakokonaisuus, joka kokoaa yhteen uusia eläkeläisiä, jotka haluavat vaikuttaa ja saada äänensä kuuluville. Tervetuloa!

Hankkeen järjestösuunnittelijat laativat heinäkuussa samasta aiheesta sivuillemme blogin: [Eläkkeellä ei tarvitse olla hiljaa! | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

Lisätietoja viestipajatoiminnasta [tästä](#).

Yhteydessä voi olla myös suoraan hankkeen järjestösuunnittelijoihin:

Inka Manninen  
[inka.manninen@ekl.fi](mailto:inka.manninen@ekl.fi) ja 050 352 4385

Nonna Lemola-Palm  
[nonna.lemola-palm@ekl.fi](mailto:nonna.lemola-palm@ekl.fi) ja 050 573 6068

## **Suvi-ilta**

Suvisena iltana nuotion loisteessa  
katselin kauaksi aavalle merelle,  
jossa lokit hohtavin siivin kaloja  
nokallaan saaliikseen sai  
ja aurinko laski mereen kai

Sinikka Johansson

Runo on julkaistu Elinvoimaa-antologiassa (toimi. Petra Toivonen) 2017. Jatkamme siis sarjaa, jossa poimitaan antologiasta runoja kirjeen loppuksi.

# Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

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

## **Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /**

### **Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531

Helsinki

### **Sähköposti ja puhelin**

inari.juntumaa@ekl.fi

040 905 1940

## **Linkit**

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

*Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, [poistu](#) postituslistalta.

[Tietosuojaseloste](#)