



- Hyvää kesää!
- Yhdessä pyöriäminen ja kulttuurin bongaileminen palkitaan syksyllä
- Elinvoimaa-videot
- Kesän jälkeen...
- Elinvoimaa tankattiin Hankasalmella
- Nestorit
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa
- Kerro mielipiteesi Elinvoimaa-toiminnasta

Hyvää kesää!

Nyt on aika päästää irti suorittamisesta ja kaikista ylimääräisistä "pakollisista" asioista. Hiljennetään vauhtia ja eletään juuri tätä hetkeä. Katsellaan, kuulostellaan, haistellaan ja maistellaan - tunnetaan kesä kaikilla aisteilla. Juuri nyt on kaikki hyvin. Se riittää. Nautitaan luonnosta, läheisistä ihmisistä, sukujuhlista, grilliherkuista ja annetaan keholle ja mielelle aikaa palautua.

Syksyllä taas tavataan!

Paula

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat maksuttomia.

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

Tulosta Elinvoimaa koulutukset ja tapahtumat [TÄSTÄ](#)

Tulosta Elinvoimaa vuosikalenteri [TÄSTÄ](#)

Kesäkuu on uintikuu

Kesä on loman ja rentoutumisen aikaa – eläkkeensaajallakin. Kesällä saa tehdä juuri niitä asioita, jotka vahvistavat omaa hyvinvointia, on se sitten läheisten seura, mökkeily, matkailu tai kesätapahtumat.

- Jakakaa omia kesäsuunnitelmianne ja erilaisia rentoutumisvinkkejä. Tutkikaa yhdessä lähiympäristöänne tai osallistukaa teitä innostavaan kesätapahtumaan.
- Tehkää treffit torille, jäätelökioskille tai uimarannalle. Tutkikaa yhdessä lähiympäristöänne tai osallistukaa teitä innostavaan kesätapahtumaan. Jumptakaa puistossa.

Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi -julisteen

Yhdessä pyöräileminen ja kulttuurin bongaileminen palkitaan syksyllä

Viimeinen hetki ilmoittautua Kulttuuripyöräilykampanjaan 1.6.-30.9. [TÄSTÄ](#) . Ilmoittautuminen sulkeutuu 14.6.

Katso [KAMPANJAESITE](#)

Pyöräilemällä kunto pysyy yllä. Lisäksi hyvä seura ja yhteiset hauskat kokemukset sekä uusiin asioihin tutustuminen vahvistavat mielen hyvinvointia.

Eniten kilometrejä keränneet sekä parhaimman matkakertomuksen kirjoittaneet ryhmät palkitaan.

Lisää pyöräilyasiaa [Elinvoimaa-verkkosivuilta](#). Siellä on myös tietoa ja vinkkejä, mitä etuja EKL-yhdistykset saavat Pyöräiliiton [Satulaan-hankkeelta](#) omalle pyöräilyporukalleen. Tarkoituksena on innostaa ja tukea senioripyöräilyä.

TULOSSA Kulttuurikilometrit-kampanja 1.9.-31.12.

Jos pyöräily ei nappaa, niin kilometrejä ja kulttuurikokemuksia voi kerätä loppuvuoden aikana myös kävellen.

Lisätietoa kulttuurikävelystä ja kampanjasta [VERKKOSIVULLA](#)

Elinvoimaa-videot

Keho & Mieli -koulutuksessa kuvatut kaikki seitsemän uutta Elinvoimaa-videota ovat nyt YouTubessa katseltavissa.

[youtube.com/@eklry](https://www.youtube.com/@eklry) > soittolistat > Keho & Mieli.

Soittolistoista löytyy myös "Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle", josta näkyvät kaikki vanhat Elinvoimaa-videot.

[Taukojumppa](#)

[Tuolijooga](#)

[Rauhoittuminen](#)

[Rentoutuminen](#)

[Tunteet kehossa](#)

[Keho vuorovaikutuksessa](#)

[Keho & Mieli paneelikeskustelu](#)

Kesän jälkeen...

Elinvoimaa-koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lähikoulutukset kestävät kaksi päivää ja sisältävät myös majoituksen

ja ateriat. Koulutusten sisältöinä on ikääntyneen mielen hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta sekä eri toimintamalleihin liittyvät sisällöt ja niiden soveltaminen käytäntöön.

Syksyn tulevia koulutuksia - Ilmoittaudu vaikka heti, niin varmistat paikkasi!

17.-18.9. Paas poiketen Kiipula Guest House, Sahanmäki 27, Turenki.
HUOM! Ilmoittaudu viim. 28.8. [TÄSTÄ](#)

30.9.-1.10. Nestorit-koulutus Luomaniemen toimintakeskus, Nastola

28.-29.10. Paas poiketen Kunnonlähde, Kelankaari 4 Kankaanpää.
Ilmoittaudu viim. 30.9. [TÄSTÄ](#)

Etäyhteyksin

Elinvoimaa webinaarit

11.9. Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#) - Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

9.10. Osallisuus ja osallistuminen - Esteet ja mahdollistaminen

27.11. Minä vapaaehtoisena

Paas poiketen -toimintaa koordinoivien vertaistapaaminen 18.10. klo 9-10. Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

Kysy Elinvoimaa-toiminnasta teamsissa

20.9. ja 22.11. Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.



"Korttipeliä" Elinvoimaa-koulutuksessa 21.-22.5.



Mukana olleiden yhdistysten edustajat vetävät yhteen koulutuspäivien antia kantilta.

Elinvoimaa tankattiin Hankasalmella

Kevään viimeinen Elinvoimaa-koulutus täyttyi nopeasti ja valitettavasti kaikki halukkaat eivät mahtuneet mukaan. Mukana oli 22 aktiivista eläkkeensaajaa kahdeksasta yhdistyksestä. Mielen hyvinvointia ja vapaaehtoisuutta pohdittiin monelta eri

Samoihin teemoihin pääsee tutustumaan syksyllä Elinvoimaa-webinaareissa.

Syksyn 2024 **Nestorit-koulutus** järjestetään Luomaniemen toimintakeskuksessa Nastolassa 30.9.-1.10.

Valtakunnallinen Nestorit-tapahtuma marraskuussa vko 45 on Keski-Suomessa. Jämsänkosken Eläkkeensaajat järjestävät Nestorit-juhlan Elinvoimaa-toiminnan kanssa.

Liity Nestorit-postituslistallemme

Saat ajankohtaista tietoa toiminnasta ja pääset osallistumaan Teams-tapaamisiin. Ilmoittaudu ryhmään jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449

[Lue lisää Nestorit-toiminnasta](#)

Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Elinvoimaa-verkkosivujen rakenne muuttuu vähän kesän aikana. Toivottavasti kaikki tarvittava ja kiinnostava löytyy sitten vielä helpommin.

ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

Elinvoimaa-toiminta Instagramissa [@elinvoimalla](https://www.instagram.com/elinvoimalla)

Kerro mielipiteesi Elinvoimaa-toiminnasta

Millaista iloa ja hyötyä Elinvoimaa-toiminnasta on sinulle ja teidän yhdistyksellenne? Mitä toivot? Mikä toimii jo nyt? Mikä ei?

Kerro mielipiteesi ruusujen tai risujen kera [TÄÄLLÄ](#) tai suoraan Paulalle.



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /

Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki

Toimisto-aika ma, ke-pe 8.30–16, ti 9.30–16

Puhelinpalvelu ma–pe klo 10–15

puh. (09) 6126 840

Linkit

www.ekl.fi/elinvoimaa

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

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](#)

