



- Marraskuu
- Nestorit juhlivat Jämsänkoskella
- Uusi Nestorit-esite
- Elinvoimaa koulutti ja vieraili
- Nimilaput Paas poiketen -vapaaehtoisille
- Uunituore Paas poiketen -esite
- Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi ensi vuonnakin
- Loppuvuoden Elinvoimaa-tapahtumat
- Materiaalia moneen käyttöön
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa
- Lisänäkyvyyttä yhdistykselle

Marraskuu

Eteläänkin saatiin ensilumi, vaikka eihän se vielä pysyvä ollut. Muutama luminen ja auringonpaisteinen päivä kuitenkin piristi ja energisoi kummasti mieltä.

Energiaa ja innostusta oli tarjolla myös Elinvoimaa-koulutuksissa ja -tapaamisissa paikallisten Eläkkeensaajien kanssa - puhumattakaan Nestorien juhlasta. Kyllä se järjestösuunnittelijankin työn suola löytyy sieltä ruohonjuuritasolta, vaikka iso osa perustyöstä tehdäänkin toimistolta käsin.

Olkaa yhteydessä, kertokaa kuulumisianne ja tarpeitanne, miten voimme olla avuksi.



Marraskuu taas jäätää maan

Marraskuu kutsuu käpertymään omaan pesään, mutta ei eläkkeensaajan sinne kannata jäädä.

- Lähettäkää miehet porukalla valtakunnalliseen Nestorit-juhlaan. Nestorit-toiminta on miesten näköistä yhdessäoloa, joka tukee ikämiesten mielen hyvinvointia.
- Kaivakaa pelikortit ja lautapelit esille sekä järjestäkää leikkimielisiä kisailuja ja visailuja. Pelaaminen on mukavaa yhdessäoloa, mutta se myös aktivoi aivoja ja parantaa lyhytaikaista muistia. Keskittyminen peliin vähentää stressiä, kun siinä ei ehti ajatella huolia ja murheita.

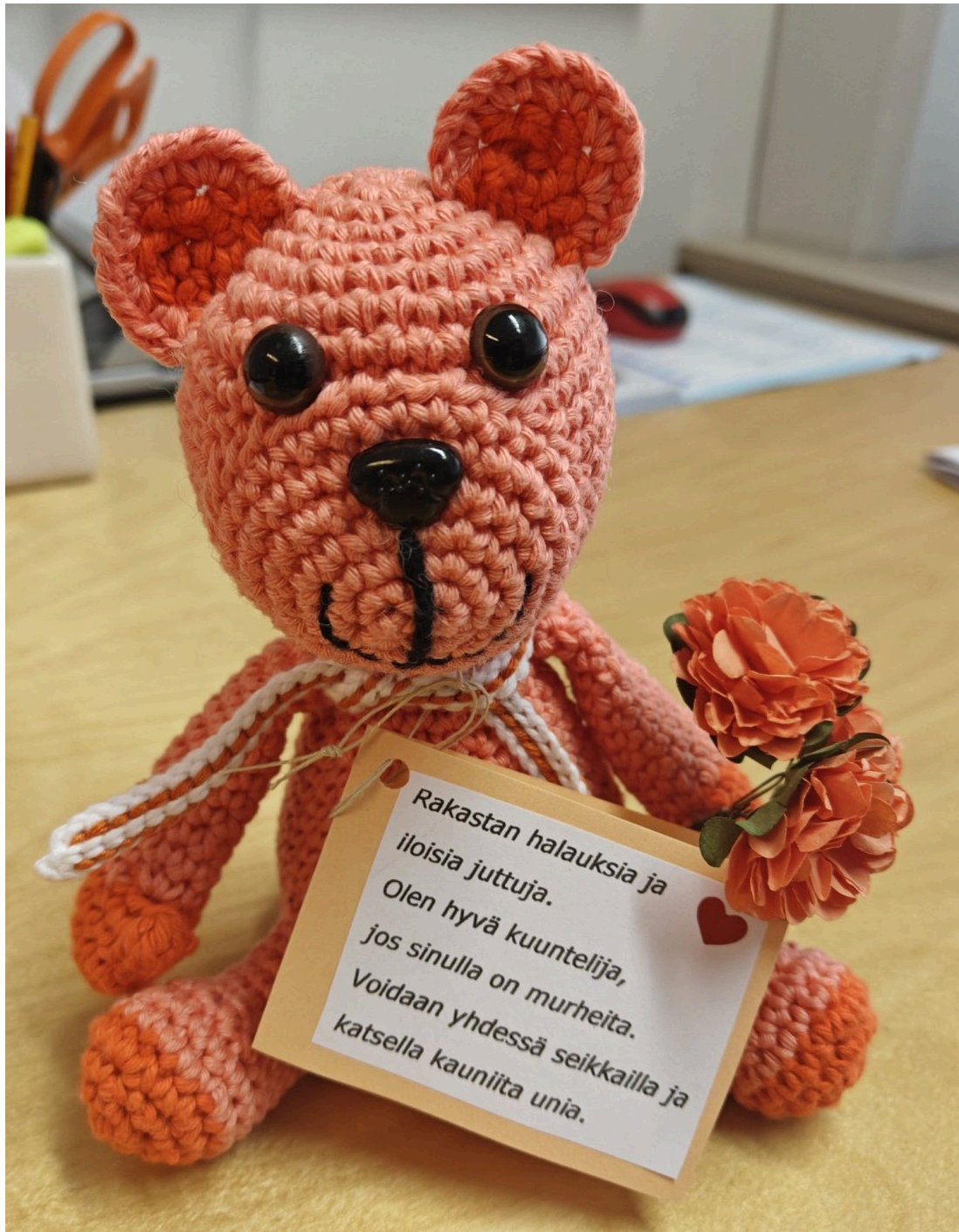
Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi -julisteen

Tällä kertaa on ilo esitellä uudet Paas poiketen ja Nestorit -esitteet sekä Paas poiketen -nimilaput, jotka nekin syntyivät teidän toiveistanne.

Voikaa hyvin, nauttikaa pimeydestä kynttilöiden valossa.
Pidetään ikääntyneiden mielen hyvinvoinnista yhdessä huolta.

Paula
paula.noresvuo@ekl.fi
050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat maksuttomia.
Tutustu Elinvoimaa-toimintaan [VERKKOSIVUILLA](#)



Tämä kaveri tuo iloa ja ylläpitää mielen hyvinvointia työpöydällä. Kiitos Tuula ja Keravan Eläkkeensaajat sekä kaikki Elinvoimaa-koulutukseen Helsingissä osallistuneet.

Nestorit juhlivat Jämsänkoskella

NESTORIT
ekl.fi

5.11. järjestettyyn Nestorit-juhlaan osallistui sata ikämiestä, joka on suurin osallistujamäärä perinteeksi muodostuvassa vuosittaisessa juhlassamme. Juhlan pääesiintyjänä toimi Maalaislääkäri, Tohtori Kiminkinen. Seuraavasta Eläkkeensaaja-lehdestämme voit lukea juhlan tunnelmista.

Uusi Nestorit-esite

Nestorit-toiminta pähkinänkuoressa löytyy nyt uudesta Nestorit-esitteestä. Esite on 4-sivuinen (yksi aukeama) ja sen koko on 74x145 mm eli se mahtuu kännykän väliin ja toimii vaikka hissipuheena. Takakanteen voi lisätä yhdistyksen yhteystiedot. Esitteitä voi tilata maksutta Jarkolta.

Muista myös kotisivuiltamme saatavat Nestorit-toiminnan materiaalit ja hyödylliset linkit. Linkki materiaaleihin on [tässä](#).



Elinvoimaa koulutti ja vieraili

28.-29.10. Paas poiketen -koulutuksessa Kankaanpään Kunnonlähteellä 15 osallistujaa kuudesta yhdistyksestä sai tietoa Paas poiketen -toiminnasta ja pääsi suunnittelemaan, miten toiminta toteutuisi omassa yhdistyksessä.

30.10. Annettiin lisäpotkua Nokian Eläkkeensaajien Paas poiketen -toimintaan. Paikalla ollut Nokian Uutisten toimittaja kirjoitti hyvän jutun paikalliseen lehteen ja yhdistys sai hyvin näkyvyyttä [lehden](#) lisäksi myös [somessa](#).

6.-7.11. Tavattiin Helsingissä Kulttuurikeskus Sofiassa Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutuksessa, joka on mielen hyvinvoinnin peruskoulutus ihan kenelle vaan ikääntyneelle. Koulutukseen osallistui 21 eläkkeensaajaa kymmenestä yhdistyksestä. Mielenkiintoisia keskusteluja ja mukavaa yhdessä oloa olisi voinut jatkaa kauemminkin.

11.11. Mouhijärven Eläkkeensaajien kanssa järjestimme Paas poiketen -tilaisuuden, jonne kutsuttiin yhteistyökumppaneita ja muita toiminnasta kiinnostuneita sekä Paas poiketen -vierailijoita ja heidän isäntiään ja emäntiään. Myös Mouhijärvellä toimittaja on ajan hermolla ja teki [jutun](#) Tyrvään Sanomiin.



Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus 6.-7.11. Kulttuurikeskus Sofiassa Helsingissä

Nimilaput Paas poiketen - vapaaehtoisille

Nimilaput

Paas poiketen -vapaaehtoisille on nyt saatavilla nimilappuja ja niille sopivia rintaan kiinnitettäviä muovitaskuja, joissa on klipsi ja hakaneulakiinnitys. Lappuja voi tulostaa [TÄÄLTÄ](#) A4-kokoisella arkilla on 10 nimilappua. Lappuun voi halutessaan lisätä oman nimensä. Koteloita voi tilata maksutta Paulalta.

Olen Paas poiketen
-vapaaehtoinen



Paas poiketen -nimilappu



Uunituore Paas poiketen -esite

Uudet Paas poiketen -esitteet, joissa on toiminta pähkinänkuoressa, ovat tulleet painosta. Esitteitä voi tilata maksutta Paulalta.

Esitettä voi jättää saataville paikkoihin, josta se tavoittaa vierailijaa toivovat ikääntyneet tai heidän omaisensa. Myös yhteistyökumppaneille voi antaa sitä jaettavaksi.

Esite on 4-sivuinen (yksi aukeama) ja sen koko on 74x145 mm eli se mahtuu kännykän väliin ja toimii vaikka hissi puheena. Takakanteen voi lisätä yhdistyksen yhteystiedot.

Esitteen avulla yhdistys voi kertoa omasta Paas poiketen -toiminnastaan ja houkutella sekä uusia vierailijoita että vierailukohteita.

Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi ensi vuonna

Viime vuodenvaihteessa kaikkiin yhdistyksiin lähetetty [Hyvän mielen kulttuurikalenteri](#) on ajaton vuoden kiertoon sopiva työkalu yhdistyksen hyvän mielen toiminnan suunnitteluun tänäkin vuonna. Jos juliste on hautautunut kaappien kätköihin, tilatkaa Paulalta uusi maksutta ja laittakaa seinälle näkyville. Osallisuutta lisäävät toimintaideat sopivat kierrätettäväksi ja niitä voi jalostaa vielä paremmiksi.

Elinvoimaa tarjoaa Eläkkeensaajille monenlaisia mahdollisuuksia hyvän mielen vuoden rakennuspalikoiksi. Valmiit toimintamallit ovat yksi keino monipuolistaa yhdistyksen toimintaa. Maksuttomat, kaikille avoimet koulutukset antavat hyvän mielen eväitä sekä itselle että yhdistyksessä yhdessä mutusteltavaksi. Erilaiset kampanjat, tapahtumat ja muut ideat sekä materiaalit ovat vapaasti hyödynnettävissä ja järjestösuunnittelijoita saa haastaa mukaan yhdessä rakentamaan juuri teidän yhdistyksenne Elinvoimaa-toimintaa.

Loppuvuoden Elinvoimaa-

tapahtumat

Etäyhteyksin (Teams)

Kysy Elinvoimaa-toiminnasta 22.11. klo 9.00

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

Tapaamisessa saat kysyä tai olla vain kuulolla. Saat tietoa mm:

- miten Elinvoimaa-toiminnan avulla voitte uudistaa ja monipuolistaa yhdistyksen toimintaa tai tarjota uusia vapaaehtoistehtäviä
- miten Elinvoimaa auttaa yhdistyksiä kertomaan tarjonnastaan eri kohderyhmille
- millaisia koulutuksia ja tapahtumia Elinvoimaa tarjoaa tai järjestää yhdessä teidän kanssanne
- miten Elinvoimaa auttaa aktiivisia toimijoita jaksamaan paremmin

Elinvoimaa webinaari 27.11. klo 9.00

Minä vapaaehtoisena

Webinaarissa paneudutaan vapaaehtoisuuteen, sen hyvinvointivaikutuksiin ja haasteisiin. Kuka ja miten pitää huolta vapaaehtoisen jaksamisesta, motivaatiosta ja sitoutumisesta?

Ilmoittaudu viim. 25.11. [TÄSTÄ](#) Saat teams-linkin sähköpostiisi tapahtumaa edeltävänä päivänä.



Paas poiketen koulutuksessa
Kankaanpäässä 28.-29.10.



Materiaalia moneen käyttöön

Elinvoimaa-verkkosivujen [Materiaalit](#)-osiosta löytyy tilattavia ja tulostettavia materiaaleja sekä linkkejä, joiden takaa löytyy vaikka ja mitä materiaalia, tietoa ja vinkkejä ryhmätoimintaan.

Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Verkkosivut ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

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

Lisänäkyvyyttä yhdistykselle

Linkitämme yhdistyksenne Elinvoimaa-verkkosivuille, kun yhdistyksenne kotisivuilla kerrotaan, millaista mielen hyvinvointia tukevaa **Elinvoimaa-toimintaa** (esimerkiksi Paas poiketen, Nestorit, HMKK) teillä on.

Katso [TÄÄLTÄ](#), onko yhdistyksenne mukana. Laita viestiä Paulalle tai Jarkolle, jos haluat, että lisäämme yhdistyksenne listaan.

Onko yhdistyksessänne Elinvoimaa-toimintaa, josta voisimme tehdä pienen jutun uutiskirjeeseen tai verkkosivuillemme tai ES-lehteen? Ota yhteyttä.

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](#)