



- Vuodenaika vaihtui!
- Paas poiketen -toiminta kiinnostaa
- Väliaikatietoja kaivataan
- Kulttuurikilometrit-kampanja on käynnissä
- Luotsiohjaajakoulutus v. 2025
- Nestorit
- Elinvoimaa-videot
- Syksyn koulutukset ja etätapaamiset
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa
- Lisänäkyvyyttä yhdistykselle

## Vuodenaika vaihtui!

Kesä jää taakse, mutta onneksi meillä on mahdollisuus nauttia kaikista neljästä vuodenaikastamme täysin siemauksin. Ei kun keleistä riippumatta sopivat varusteet ylle ja ulkoilemaan. Hämärissä sitten voi sytyttää tunnelmavalvoja ja kynttilöitä.

Ympäröivä maailma kuohuu ja ilmassa on monenlaista epävarmuutta. Ajoittain on vaikea säilyttää hallinnantunnetta, kun yrittää vastata kaikkiin mahdollisiin haasteisiin. Usein kysytään, miten omaa mielen hyvinvointia voi pitää yllä, kun on ilmastonmuutosta, sodan ja väkivallan uhkaa, taloudellisia huolia, valeutisia jne., jne. Tohtiiko eläkeläinen enää tuikata tulta oman saunansa kiukaan alle, kun siitäkin voi joku pahoittaa mielensä?

# 9



## Syyskuu onkin sienikuu

Luontoliikunta virkistää, tuo mielihyvää ja lisää positiivisia tunteita. Luonnossa liikkuminen on hyvää tasapaino- ja lihas- ja lihaskuntoharjoittelua ja parantaa unen laatua. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseen hyötyliikuntaan ja yhteiseen tekemiseen mutta myös rauhoittumiseen.

- Tehkää retki lähiluontoon. Jokaisen oikeudella saa kerätä sieniä ja marjoja tai maahan pudonneita lehtiä, risuja ja käpyjä. Opetelkaa yhdessä sienilajeja ja jakakaa hyviä sienireseptejä.
- Kerratkaa kalastusta koskevat määräykset ja järjestäkää omat onkikilpailut.

**Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi -julisteen**

Vähemmästäkin menettää mielenrauhansa, jos yrittää jokaista miellyttää ja sovitella itseään kaikkiin lokeroihin. Mieli rauhoittuu parhaiten siten, että keskittyy niihin asioihin, jotka oikeasti ovat omissa käsissä. Kannattaa siis tehdä, se, mikä itselle on mahdollista - vaikka lajitella omat roskansa. Maailma ei pelastu sillä, että seuraamme kauhuissamme kaikki uutiset ja voivottelemme keskenämme, kuinka kamalaksi kaikki on mennyt. Käännetäänpä taas kerran ajatus siihen, mikä toimii ja on hyvin. Mitä voin itse konkreettisesti tehdä oman ja läheisten hyvinvoinnin eteen. Suhtaudutaan tulevaan luottavaisesti. Tähänkin asti on selvitty monesta. Ollaan kiitollisia, jos meillä on oma sauna ja saamme rauhoittua tulta tuijotellen ja leppeistä löylyistä nauttien. Sen jälkeen sitä jaksaa taas parantaa maailmaakin ihan eri tavalla. Ollaan itse valo, jota haluamme maailmassa nähdä!

Syksyn tuulissa  
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](#)

## Paas poiketen -toiminta kiinnostaa

Paas poiketen -koulutukset vetävät ilahduttavasti väkeä. Kiipulassa ollaan aiheen äärellä 17.-18.9. ja Kankaanpään koulutukseen 28.-29.10. on enää varasijoja tarjolla. Koulutus on hyvä startti yhdistyksen oman Paas poiketen -toiminnan suunnittelulle. Eikä koulutuksen jälkeenkään tarvitse jäädä yksin, vaan Elinvoimaa-toiminnasta saa kyllä apua jatkossakin. Ensi vuodeksi on jo suunnitteilla erilaisia keinoja, joilla tuetaan yhdistyksiä toiminnan käynnistämisessä ja levittämisessä.

Ja muutamissa yhdistyksissä, esimerkiksi Mouhijärvellä ja Nokiolla Paas poiketen -toiminta porskuttaa mukavasti eteen päin. Siellä toiminta on pikkuhiljaa levinnyt ja saanut yhteistyökumppaneitakin. Mielellään kuulisimme teiltä muiltakin kuulumisia.

Lue Paas poiketen -toiminnasta [TÄÄLTÄ](#)

---

## Väliaikatietoja kaivataan

Jokainen tehty vierailu on tärkeä vastaanottajalleen riippumatta siitä, onko vierailija vanha ystävä vai vähän vieraampi, josta ajan myötä tulee uusi tuttu. Jokainen tehty vierailu on tärkeä myös Elinvoimaa-toiminnalle, jotta voimme näyttää toteen rahoittajalle, että toimintaa on muutenkin kuin paperilla. Varsinkin, kun rahaa tulevaisuudessa jaetaan niukemmin. Sillä rahalla sitten tarjotaan mm. maksuttomia Paas poiketen -koulutuksia ja muuta tukea yhdistyksille..

Olkaa siis ystävällisiä, kerätkää vierailukerrat muistiin, ja ilmoittakaa meille. Näin teemme vapaaehtoistyötä näkyväksi.

Vierailujen raportointiohje ja -lomake vierailijalle löytyy [TÄSTÄ](#)

Vierailujen raportointiohje ja koontilomake yhdistyksille löytyy [TÄSTÄ](#)

**Ilmoita 1.5. - 31.8.** tehdyt vierailukerrat [TÄÄLLÄ](#)

**Ilmoita 1.1. - 30.4.** tehdyt vierailukerrat [TÄÄLLÄ](#)

Vierailutiedot voi ilmoittaa myös suoraan Paulalle sähköpostiin tai soittamalla.

---

## Kulttuurikilometrit-kampanja on käynnissä

Vielä ehtii mukaan. Paras hetki aloittaa kulttuurikävelyt on nyt! Mikäs sen hauskeempaa kuin nauttia raikkaista syyskeleistä ja samalla kerryttää tietämystä valituista kulttuuriteemoista. Pienellä vaivannäöllä saattaa voittaa palkintojakin. Aikaa on vuoden loppuun.

Kulttuurikilometrit-ryhmätoiminta yhdistää kulttuurin ja liikunnan. Se sopii sellaisenaan yhdistyksen toimintaan, antaa kävelyretkille sisältöä sekä tarjoaa matalan kynnyksen ja mahdollisuuden osallistua ja kokea erilaisia kulttuurimuotoja.

Lue lisää kulttuurikävelysten toteuttamisesta ja tutustu esimerkkeihin. [TÄÄLLÄ](#)

Kampanjassa palkitaan kolme parasta toteutusta, jossa ihmiset innostuvat liikkumaan kulttuurin merkeissä.

[Kampanjaohje](#)

**Ilmoittaudu [TÄÄLLÄ](#)**

## Luotsiohjaajakoulutus v. 2025

Luotsi on EKL:n oma vapaaehtoisten työnohjausmalli, jonka mahdollisuuksia ei oikein vielä osata hyödyntää, vaikka se on yhdistyksille maksutonta. Tässä jatkuvassa muutostilassa olevassa maailmassa ja toimintaympäristössä yhdistysten toimihenkilöiden ja muiden vapaaehtoisten jaksaminen ja motivaatio ovat kovilla. Luotsiohjaus auttaa jäsentämään ja priorisoimaan asioita sekä vahvistamaan hallinnan tunnetta. Luotsiohjaus tapahtuu ryhmissä. Se on luottamuksellinen ja tavoitteellinen prosessi. Ryhmään sitoudutaan ja se tapaa säännöllisesti esimerkiksi 4-8 kertaa.

Luotsiohjaajan tehtävänä on mahdollistaa ja fasilitoida keskustelua ja pitää huolta, että ryhmässä säilyy kunnioittava ja toisia arvostava ilmapiiri, ja kaikki saavat mahdollisuuden tulla kuulluksi. Käsiteltävät aiheet ja mahdolliset ratkaisut nousevat ryhmästä eivät ohjaajalta. Ratkaisuja tärkeämpää on yhteisen ymmärryksen kasvattaminen.

Suunnitelmissa on toteuttaa Luotsiohjaajakoulutus v. 2025. Koulutus muodostuu kahdesta kahden päivän lähikoulutuksesta (alku- ja loppuvuodesta) sekä siinä välissä oman harjoitteluryhmän ohjaamisesta, mihin annetaan tukea. Koulutuksesta ja harjoittelusta saa työkaluja muidenkin ryhmien ohjaamiseen.

Luotsiohjaajakoulutukseen ja -tehtävään voi hakeutua kuka tahansa vapaaehtoistyöstä ja vapaaehtoisten hyvinvoinnista kiinnostunut henkilö, joka henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan uskoo soveltuvansa tehtävään. Tarjolla on ihmisläheinen ja mielenkiintoinen vapaaehtoistehtävä.

Ilmianna siis itsesi hyvissä ajoin ja suunnitelkaa alueillanne, miten Luotsiohjauksella tukisitte vapaaehtoisten hyvinvointia ja toimintakykyä.

Elinvoimaa-toiminta tarjoaa etäyhteyksin Luotsi-ohjausta niin yhdistysten toimihenkilöille kuin ryhmien ja kerhojen ohjaajille tai Paas poiketen - vapaaehtoisille.

Lue lisää [TÄÄLTÄ](#)

## Nestorit



### **Valtakunnallinen Nestorit-juhla järjestään Ilveslinnassa Jämsänkoskella 5.11.**

Juhlan pääesiintyjänä toimii maalaislääkäri **Tohtori Kiminkinen**.

Juhlan ohjelma on saatavilla Elinvoimaa [Nestorit -sivuilta](#).

Juhla järjestään yhteistyössä Jämsänkosken Eläkkeensaajien kanssa.

### **Liity Nestorit-postituslistallemme**

Saat ajankohtaista tietoa toiminnasta ja pääset osallistumaan Teams-tapaamisiin. Ilmoittaudu ryhmään [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) / 050 436 3449

[Lue lisää Nestorit-toiminnasta](#)

## Elinvoimaa-videot

Hyödynnä Elinvoimaa-videot. Jumpatkaa, joogatkaa, rauhoittukaa ja rentoutukaa tai katsokaa keskustelun pohjaksi.

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

[youtube.com/@eklry](https://youtube.com/@eklry) > soittolistat > Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle

# Syksyn koulutukset ja etätapaamiset

Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lähikoulutukset kestävät kaksi päivää ja sisältävät myös majoituksen 2hh ja ateriat. Koulutusten sisältöinä on ikääntyneen mielen hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta sekä eri toimintamalleihin liittyvät sisällöt ja niiden soveltaminen käytäntöön.



Paas poiketen -koulutuksessa 11.-12.4.

**28.-29.10. Paas poiketen** Kunnonlähde, Kelankaari 4 Kankaanpää. Koulutus on täynnä, mutta voit ilmoittautua varasijoille. Ilmoittaudu viim. 30.9. [TÄSTÄ](#)

## 5.11. Nestorit-juhla Jämsänkoskella

Ilmoittaudu viim. 21.10 [TÄSTÄ](#) tai [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi), puh. 050 436 3449.

**6.-7.11. Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus** Kulttuurikeskus Sofia Helsinki  
Kaikki halukkaat eivät mahtuneet kevään koulutukseen. Nyt on uusi mahdollisuus. Ilmoittaudu viim. 6.10. [TÄSTÄ](#)

## Etäyhteyksin (Teams)

### Elinvoimaa webinaarit

9.10. Osallisuus ja osallistuminen - Esteet ja mahdollistaminen.

Ilmoittaudu viim. 7.10. [TÄSTÄ](#) Saat teams-linkin sähköpostiisi tapahtumaa edeltävänä päivänä.

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.

## Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Elinvoimaa-verkkosivuja on uudistettu. Käy kurkkaamassa ja anna palautetta. [ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/](http://ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/)

Elinvoimaa-toiminta 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

Toimistoaiika 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](http://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](#)