



- Hauska tavata!
- Paas poiketen
- Luotsiohjaaja -koulutukset
- Elinvoimaa-webinaarit
- Miestoiminta Nestorit
- Eläköitymisvalmennukset
- Kokemusvoimalla näkyväksi
- Haluaisitko auttaa ikätoveriasi "digimäessä"?
- Luonnon sulo
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Hauska tavata!

Heippa!

Täällä sinulle kirjoittelee ensimmäistä kertaa tämän uutiskirjeen ohjaksiin päässyt Jussi. Kirjeen lähtiessä matkaan minulla tulee täyteen neljä viikkoa Eläkkeensaajien keskusliiton Elinvoimaa-toiminnan järjestösuunnittelijana, ja vaikka alku on aina uuden opettelua, alkavat langat pysyä käsissä jo tukevammin. Olen tässä lyhyessä ajassa päässyt olemaan yhteyksissä jo monien jäsenten kanssa niin puhelimitse kuin sähköpostinkin kautta, ja on todettava, että vastaanotto on ollut mitä lämpimin! Kiitos teille siitä. Ja nyt kun kerran lämmöstä, langoista ja aktivoituneista yhdistyksistä puhutaan, niin todettakoon että syksy on virallisesti täällä.



Syksyn toimintakausi on käynnistynyt niinkin iloisesti, että Paas poiketen -vierailijoiden joukkoon on liittynyt uusia innokkaita yhdistyksiä ja ahkeria vapaaehtoisia! Mediänäkyvyydeltä ei myöskään päästy vältymään, sillä toiminnan

käynnistymisestä on saatu lukea ihan paikallislehteä myöten. Hyvä te! Tästä on mainiota jatkaa vierailutoimintaa ja ehkäistä ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Seuraava Paas poiketen -koulutus onkin jo ensi viikolla Seinäjoella. Myös **Mikkelissä järjestetään vastaava koulutus 28.-29.10.** Ilmoittautuminen on auki nyt ja lisätietoa löydät tästä uutiskirjeestä.

Myös toukokuun Luotsiohjaajan valmiudet -koulutukselle on luvassa uusinta 30.9. Jyväskylässä. Syventävä kaksipäiväinen Luotsiohjaajakoulutus puolestaan järjestetään 18.-19.11 Turussa. Jyväskylän tilaisuuden **ilmoittautumisaikaa on jatkettu 19.9 asti**, joten vielä ehdit ilmoittautua mukaan oppimaan keskusteluryhmän ohjaamisesta ja pohtimaan omaa yhdistystoimintaa. Luotsivalmiuksista on hyötyä myös ryhmänohjaamisessa ja muissa tehtävissä. Lisätietoa koulutuksista alempana.

Vuoden toinen kaksipäiväinen Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutus pidetään Vaasassa 24.-25.11.2025. Koulutuksessa käydään läpi hyvinvoinnin tekijöitä ja etsitään keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Lisäksi koulutuksessa pohditaan hyvinvointia ja jaksamista tukevaa yhdistystoimintaa. Tervetuloa mukaan! Vierailemme mielellämme myös luonanne paikallisyhdistyksessä kertomassa erinäisistä Elinvoimaa-aiheista.

Syksyn webinaaritarjontaan on ilmestynyt myös uusi aihe: **Kulttuurin hyvinvointivaikutukset**, joka pidetään normaalista webinaari-aikataulusta poiketen tiistaina. Lisätietoa tästäkin alla. Kaikki Elinvoimaa -tapahtumat ja -koulutukset löydät kootusti [verkkosivuiltamme](#)

Millaista elinvoimaa yhdistyksesi kaipaa?

Tulevaa toimintakautta suunniteltaessa haluaisin kysyä sinulta, millaisiin asioihin toivoisit saavasi tukea elinvoimaa toiminnalta? Mikä yhdistystoiminnassa motivoi ja mikä haastaa? Millainen on vapaaehtoisten jaksamisen laita? Onko mielessäsi jokin idea tai ajatus yhdistystoimintaan mutta asia on vaikea ottaa puheeksi? Me järjestösuunnittelijat olemme teitä varten joten ole rohkeasti yhteydessä sähköpostitse tai puhelimella.

Kuullaan, soitellaan ja ollaan yhteyksissä

Ystävällisin syyssterveisin,
Jussi

Jussi Keränen
Järjestösuunnittelija - Elinvoimaa
jussi.keranen@ekl.fi 050 522 1946

Paas poiketen

Paas poiketen -toiminnan tarkoituksena on tuoda iloa ja mukavaa yhdessäoloa ikääntyneiden arkeen ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Koulutetut vapaaehtoiset käyvät tervehtimässä ikääntyneitä, juttelevat ja viettävät yhdessä aikaa ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden mukaan. Vierailut on helppointa aloittaa omista läheisistä ja tutuista tai oman yhdistyksen entisistä toimijoista. Voit lukea aiheesta lisää klikkaamalla [tästä](#).



Paas poiketen -koulutus Mikkelissä 28.-29.10.2025

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia. Koulutus ei kuitenkaan sido sinua mihinkään, joten voit tulla paikalle ihan vaan mielenkiinnosta pohtimaan vierailutoimintaa ja omaa vapaaehtoistyötä.

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa

- kuvata vierailutoiminnan periaatteet
- suunnitella vierailutoimintaa
- markkinoida vierailuja

"Koulutus oli tosi hyvä kokemus, tärkeä oppi oli millaista vierailutoiminta on, mitä se on ja mitä se taas ei ole"- Paas poiketen -vapaaehtoinen

Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Koulutukseen sisältyy majoitus 2hh ja ateriat. Koulutuksen varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.10.2025 Sijainti: Scandic Mikkeli, Mikonkatu 9, Mikkeli.

Ilmottautumiset ottamalla yhteyttä jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946. Nähdään koulutuksessa!

Mietityttääkö vierailutoiminta? Liity linjoille verkkokeskusteluihin!

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 18.9. klo 10-11, to 23.10. klo 10-11 sekä to 13.11. klo 10-11

Luotsiohjaaja -koulutukset

Luotsi on vapaaehtoinen, joka ohjaa vapaaehtoisten, yhdistysten toimihenkilöiden tai ryhmien ohjaajien luottamuksellista keskusteluryhmää, jossa jaetaan kokemuksia, haasteita ja ideoita. Luotsi-toiminnan tarkoituksensa on tukea ja auttaa vapaaehtoisia omassa tehtävässään sekä ylläpitää vapaaehtoisten innostusta ja motivaatiota.

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. **Ilmoittaudu 19.9.2025 mennessä** jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946

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. Ilmottautuminen auki 3.11. saakka. Tervetuloa!

Tilaa luotsi!

Olisiko yhdistyksessänne iloa luotsin ohjaamista keskusteluista? Haluaisitteko jakaa iloa, taakkaa, tunteita 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!

Elinvoimaa-webinaarit

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Marraskuulle on lisätty uusi webinaari: Kulttuurin hyvinvointivaikutukset.

Keskiviikko 8.10.2025 klo 13-14 Webinaari ***Osallisuus ja osallistaminen***
Tiistai 4.11.2025 klo 13-14 Webinaari ***Kulttuurin hyvinvointivaikutukset***
Keskiviikko 3.12.2025 klo 13-14 Webinaari ***Minä vapaaehtoisena***

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

Teams-kutsun linjoille saat Jussilta. Voit myös tarvittaessa kysyä neuvoa verkkotapaamiseen liittymiseen

Miestoiminta Nestorit



Vuoden 2025 Nestorit-juhla järjestetään 4.11.

Ylivieskassa Raudaskylän Kristillisessä Opistossa. Kyytejä Ylivieskan rautatieasemalta opistoon järjestetään, opistolla on myös mahdollisuus yöpyä. Lue juhlasta lisää [kotisivuiltamme](#). Ilmoittautumiset: jarkko.utriainen@ekl.fi ja 050 436 3449.

Eläköitymisvalmennukset

Eläkkeensaajien keskusliitto järjestää erikseen sovitusti valmennuksia eläkkeelle siirtymässä oleville henkilöille. Valmennuksissa käsitellään käytännön asioiden lisäksi eläköitymistä elämänmuutoksena ja pohdimme eläkkeelle jäämisen vaikutuksia ihmissuhteisiin ja terveyteen. Olisiko yhdistyksenne halukas organisoimaan alueella eläkkeelle jäämässä oleville koulutusta? Meille saa myös jakaa tietoa yhteistyöstä kiinnostuneista paikallisista toimijoista.

Yhteydenotot ja lisätiedot: Järjestöjohtaja inari.juntumaa@ekl.fi ja 040 905 1940

Kokemusvoimalla näkyväksi

Kokemusvoimalla näkyväksi -toiminta on suunnattu eläkepäätöstä odottaville ja uusille eläkeläisille. Hankkeessa järjestetään ryhmätoimintaa kasvotusten ja verkossa, tietoisukumaisia eläkkeelle -iltapäiviä, webinaareja sekä viestipajatoimintaa.



Inka Manninen ja Nonna Lemola-Palm

Syksyn webinaarit ja osallistumislinkit:

16.9. klo 17. [Sopivasti itsekäs](#). Ehtisikö eläkkeellä vihdoin elää juuri omanlaista elämää? Sini Astren, Naistenkartano ry.

7.10. klo 16.30. [Taloudellinen valmistautuminen eläkkeelle](#). Mitä asioita kannattaa huomioida? Minna Markkanen, Takuusäätiö.

5.11. klo 16.30. [Seksiä, läheisyyttä ja itsensä näköistä ikääntymistä](#). Keskustelua seksuaalisuudesta, kehosta ja läheisyydestä elämän myöhemmissä vaiheissa. Jarna Rintaniemi, Sexpo.

10.12. klo 17. [Vahvista aivoterveyttäsi!](#) Anita Pohjanvuori, Muistiliitto.

Yhteystiedot:

Inka Manninen
inka.manninen@ekl.fi ja 050 352 4385

Nonna Lemola-Palm
nonna.lemola-palm@ekl.fi ja 050 573 6068

Haluaisitko auttaa ikätoveriasi "digimäessä"?

Etäinfot vapaaehtoisena tietotekniikan vertaisopastajana toimimisesta Teamsissa ti 23.9. klo 10-11 ja to 25.9. klo 14-15.

Molemmissa infoissa on sama ohjelma ja voit osallistua kumpaan vain tai molempiin. Juhan ja Pekan alustuksen lisäksi kolme eri opastajaa kertovat millaista on olla opastaja ja millaista toimintaa he järjestävät. Etätilaisuuteen osallistuminen ei sido sinua mihinkään.

Lue lisää : <https://www.verkostavirtaa.fi/tapahtumat/>

Ilmoittaudu (ja kysy tarvittaessa lisää) **19.9. mennessä**. Saat paluupostissa Teams-linkin tilaisuuteen.

Järjestösuunnittelija Juha Viitanen, juha.viitanen@ekl.fi, Puh. 050 408 3376

Luonnon sulo

Iloinen aurinko maalaa taivasta,
iltarusko muokkaa loppukesän luontoa,
ihanasti ylhäällä linnut iloitsee,
maisemat ylistää luonnon suloutta.

Irma Ylimys

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/

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /
Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531
Helsinki

Sähköposti ja puhelin

jussi.keranen@ekl.fi
050 522 1946

Linkit

www ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, poistu postituslistalta.
Tietosuojaseloste