



- Helmikuu on hyvien ystävien kuukausi!
- Taas poikettiin!
- Paas poiketen -koulutus 1.-2.4. Valamon luostari, Heinävesi
- Paas poiketen -tutustumistilaisuus 24.2. klo 13-15, Rauma
- Kulttuurikilometrien ideat jakoon
- Ajankohtaiset Elinvoimaa-toiminnasta 17.2. klo 10.00 Teams
- Valtakunnallinen Luotsi-ryhmä
- Luotsi-ryhmä yhdistyksen omille vapaaehtoisille
- Elinvoimaa-webinaari
- Nestorit-koulutus
- Käynnistysapua tai lisäpotkua?
- Vinkki!
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

## Helmikuu on hyvien ystävien kuukausi!

Kohta, 14.2., on ystävänpäivä. Ystävyyttä kannattaakin vaalia ja juhlia, sillä hyvät ystävät eivät ole itsestäänselvyyksiä eikä heitä ei ole koskaan liikaa. Toinen merkittävä päivä on 18.2., Eläkkeensaajan päivä. Sekin on ystävänpäivä, jota voi juhlistaa näkyvästi. Useimmiten kysyessäni, miksi osallistut Eläkkeensaajien tapaamisiin, saan vastaukseksi toisten ihmisten tapaamisen ja seuran. Sieltähän niitä hyviä ystäviä löytyy. Eläkkeensaajien toiminta ennalta ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Tarvittaessa jopa menemme yksinäisten luokse, jos he eivät itse enää pääse rientoihin mukaan. Ikääntyneiden yksinäisyys ei ole poistumassa mihinkään, mutta omalta osaltamme voimme sitä helpottaa.



Halaus ystävälle

Yhdistettäisiinkö siis ystävänpäivä ja Eläkkeensaajan päivä? Juhlitaan olemassa olevaa ystävyyttä ja annetaan mahdollisuus uusille ystävyysuhteille kertomalla näkyvästi omasta toiminnastamme ja kutsumalla uusia ihmisiä lämpimästi mukaan.

Hyvää, iloista ystävänpäivää ja Eläkkeensaajan päivää jokaiselle

Paula  
paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan [VERKKOSIVUILLA](#)

## Taas poikettiin!

Paas poiketen -toiminta herätti mielenkiintoa yhdistyksissä viime vuonna. Kolmessa koulutuksessa asiaan tutustui 41 jäsentä 19 eri yhdistyksestä. Kolme uutta yhdistystä aloitti toiminnan ja kaikkiaan kohtaamisia raportoitiin seitsemästä yhdistyksestä lähes 1800. Tästä puuttuvat ne yhdistykset, joissa toimintaa on, mutta joista valitettavasti emme saaneet vierailutietoja.

Paas poiketen -koulutus antaa hyvät perustiedot toiminnasta ja koulutuksessa suunnitellaan, miten toiminta istuisi omaan yhdistykseen. Mihinkään ei kuitenkaan tarvitse sitoutua, vaan voi rauhassa katsoa, miten asiassa voisi edetä. Liikkeelle voi lähteä myös yhdistämällä keskustelutuokioita johonkin jo olemassa olevaan toimintaan, esimerkiksi hoitokodeissa vierailuihin tms. Paas poiketen on jutustelua, kuulumisten kysymistä, hetki yhteistä aikaa. Sitä voi tehdä myös puhelimitse esimerkiksi soittamalla vanhoille jäsenille, jotka eivät enää aktiivisesti osallistu yhdistyksen toimintaan. Tai sitten voi keksiä jonkun muun paremmin toimivan tavan tavata yksinäisiä ikätovereita. Paikkakunnallanne saattaa olla myös potentiaalisia yhteistyökumppaneita, jotka toiminnassaan saavat tietoonsa yksinäisiä, mutta eivät itse ehdi heidän kanssaan juttelemaan.

Elinvoimaa auttaa mielellään ja [TÄÄLTÄ](#) löytyy linkki muutaman Paas poiketen -toiminnassa mukana olevan yhdistysten kotisivuille.

## Paas poiketen -koulutus

### 1.-2.4. Valamon luostari, Heinävesi

Mahdollisuus tutustua Paas poiketen toimintaan ja ottaa ensiaskeleita sen käynnistämiseen ilman sitoumuksia levollisessa luostarimiljöössä upean luonnon keskellä.

Ilmoittautuminen [TÄÄLTÄ](#) 28.2. mennessä  
[Koulutusesite](#)

## **Paas poiketen -tutustumistilaisuus 24.2. klo 13-15, Rauma**

**Järjestäjänä Rauman Eläkkeensaajat ry ja Elinvoimaa-toiminta**

**Lue lisää [TÄÄLTÄ](#)**

## **Kulttuurikilometrien ideat jakoon**

Kulttuurikilometrit-kampanjaan osallistui neljä yhdistystä. Kampanjan kolmelle parhaalle toteutukselle luvattiin palkinto. Lopulta kävi niin, että saimme kuitenkin neljä "matkakertomusta", vaikka yhden vähän jälkijunassa, ja päätimme palkita kaikki osallistuneet yhdistykset. Myllypuron Eläkkeensaajat keräsi 48 osallistujan kanssa ylivoimaisesti eniten tapaamiskertoja (59), kohtaamisia (545) ja kävelykilometrejä (1783,5) ja haastoi vielä ystäväyhdistyksensä Joensuun Eläkkeensaajat mukaan. Jokainen toteutus oli omanlaisensa. Lempääläiset tutustuivat lähialueen historiallisiin kohteisiin ja jämsänkospelaiset lähikyliin. Nähtävää, uutta tietoa ja mielenkiintoisia tarinoita kertyi varmasti jokaiselle. Toivottavasti tästä löytyy ideoita muillekin yhdistyksille Kulttuurikilometrit-toimintaan.

Kulttuurikilometrit on ryhmätoimintamalli, jossa liikutaan yhdessä ja tutustutaan samalla erilaisiin kulttuurikohteisiin matalalla kynnyksellä. Matkakertomukset ja lisää Kulttuurikilometrit-toimintamallista löydät [TÄÄLTÄ](#).

## **Ajankohtaiset Elinvoimaa-toiminnasta 17.2. klo 10.00 Teams**

**Tule kuulolle ja voit kysyä Elinvoimaa-toiminnasta.**

**Ilmoittaudu viim. 14.2. [TÄSTÄ](#).** Saat Teams-linkin sähköpostiisi ennen tilaisuuden alkua.

## **Valtakunnallinen Luotsi-ryhmä**

Ohjattu vertaisryhmä vapaaehtoisille alkaa Teamsissa 10.3. klo 10.00-11.00

Tule keskustelemaan vapaaehtoisuudesta, sen iloista ja haasteista suljetussa, luottamuksellisessa (max 10 os.) ryhmässä.  
Yht. neljä tapaamiskertaa: 10.3., 7.4., 5.5., 2.6.

**Ilmoittaudu viim. 7.3. [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)**

## **Luotsi-ryhmä yhdistyksen omille vapaaehtoisille**

Voitte varata Elinvoimaa-toiminnasta oman ryhmäprosessin yhdistyksenne toimihenkilöille, kerho-ohjaajille tai muulle vapaaehtoisryhmälle, kun haluatte tukea jaksamista, motivaatiota, toiminnan kehittämistä tai muuta teille tärkeää aihealuetta.

## **Elinvoimaa-webinaari**

**17.3.2025 klo 13-14 *Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen***

Elinvoimaa-webinaarisarja jatkuu tutuilla mielen hyvinvoinnin teemoilla. Tule kuulolle yksin tai yhdessä.

**Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#)** viim. 14.3. Saat Teams-linkin sähköpostiisi ennen tapahtuman alkua.

## **Nestorit-koulutus**



**Kuopiossa 3.-4.4.**

Kaikki ikämiesten omasta yhteisestä toiminnasta kiinnostuneet mukaan! Koulutus on maksuton. Koulutuksesta tulee tietoa [Nestorit](#)-kotisivulle. Voit myös seurata tiedotusta tilaamalla Nestorit-uutiskirjeen: [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi).

Uusin Nestorit-ryhmä on syntynyt Rantalakeuden Eläkkeensaajiin Ouluun. Onneksi olkoon!

## **Käynnistysapua tai lisäpotkua?**

Elinvoimaa tarjoaa yhdistyksille maksutonta mahdollisuutta omannäköisen Elinvoimaa-toiminnan vahvistamiseen. Olipa kyseessä Paas poiketen, Nestorit tai kerhotoiminnan piristäminen tai vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen, voimme yhdessä miettiä ratkaisuja ja keinoja. Voimme järjestää esimerkiksi työpajapäivän, tapahtuman, kampanjan tai koulutustilaisuuden tarpeidenne mukaan.

## Vinkki!

Osallisuutta vahvistaa, kun tuntee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi. Isossa ryhmässä jokainen ei millään ehdi saamaan puheenvuoroa eikä haluakaan. Siihen voi kuitenkin antaa mahdollisuuden antamalla muutaman minuutin aikaa pariporinalle tai pienryhmissä jutustelulle. Hyvä, teemaan liittyvä kysymys tai keskustelunaihe kirvoittaa helposti kielenkannat, ja jokainen saa sanoa jotakin aiheeseen liittyvää. Eikä tilaisuuden vetäjän tai muun ryhmän tarvitse edes tietää, mitä pienryhmissä on keskusteltu, korkeintaan muutama poiminta sieltä täältä riittää.

## Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

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

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

---

### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry / Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531  
Helsinki

### Sähköposti ja puhelin

paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

### Linkit

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

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

*Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

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

[Tietosuojaseloste](#)