



Elinvoimaa uutiskirje 8/2022

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Elinvoimaa-uutiskirjeessä:

- Anna mielelle valoa
- Nestorit koolla Tervakoskella
- Paas poiketen -kampanja jatkuu vielä



## Anna mielelle valoa



Elämme vuoden pimeintä aikaa, mikä helposti vaikuttaa omaan vireyteen ja jaksamiseen. Nyt kannattaa viimeistään kaivaa kirkasvalolamput esille ja ulkoilla keskipäivän aikaan, jolloin saa edes sen pienen valoannoksen, joka auringolla on tarjota. Ulkoilma ja luonto virkistävät mieltä, samoin kaikki itselle mieluinen tekeminen. Parasta kaikista on mukavien ihmisten seura, missä saa olla oma itsensä ja tulla vastavuoroisesti nähdyksi ja kuulluksi. Ja tietysti saa myös hyvällä omalla tunnolla käpertyä viltin alle, levätä ja nauttia vain olemisesta. Samalla voi kääntää ajatuksia velvollisuuksista ja suorittamisesta itselleen tärkeisiin tavoitteisiin, suunnitelmiin ja haaveisiin ja laatia niistä oman [Bucket Listin](#).

Bucket List ja muita maksuttomia mielen hyvinvointia vahvistavia materiaaleja löytyy [Elinvoimaa-verkkosivulta](#). Nyt voi jo suunnitella, miten ensi vuonna lataa itseensä energiaa [Elinvoimaa-koulutuksissa](#), joissa pääsee kartuttamaan omaa mielen hyvinvointiaan, osaamistaan ryhmänvetäjänä, tutustumaan toisiin vapaaehtoiisiin ja saa vinkkejä, miten materiaaleja voi hyödyntää omassa toiminnassaan.

## Nestorit koolla Tervakoskella

Tervakosken Eläkkeensaajien miehet järjestivät yhdessä Elinvoimaa-toiminnan kanssa miesten viikon Nestorit -tapahtuman Tervakosken Seuratalolla 11.11.2022. Paikalla oli lähes sata miestä.

Ohjelmassa oli Miesten vuoro -elokuva, Ukkokerhon esittelyä, ajankohtaisia puheita ja musiikillisia välipaloja. Ohjelma oli koottu ja toteutettu miesvoimin.

Olisiko ensi vuonna teidän yhdistyksenne vuoro? [Lue lisää tapahtumasta](#)



**Paas poiketen -kampanja jatkuu vielä**



Paas poiketen -kampanja jatkuu vielä muutaman viikon. Tähän mennessä on vierailtu yli 50 kertaa ikäihmisten luona ja kohtaamisia on enemmänkin, kun osassa vierailuja on ollut useampia ikääntyneitä. Hyvää mieltä on jaettu roppakaupalla. On vaihdettu kuulumisia, kuunneltu murheita ja muisteltu mukavia.

Vapaaehtoiset ovat myös auttaneet arkiaskareissa, olleet mukana toimittamassa asioita tai on ulkoiltu ja vietetty muuten vain aikaa yhdessä.

Vielä ehdit ilmoittautua mukaan. Kiitos kaikille kyläilijöille ja jatketaan samaan malliin!

[Paas poiketen -kampanjasivu](#)

Maksuttomat ja osallistavat  
KOULUTUKSET



Helppoja ja maksuttomia  
MATERIAALEJA



Lisätietoa: Paula Noresvuo 050 522 1946 tai [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

***Hyvällä mielellä läpi elämän***

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, Yhdistysten/Piirien aktiivitoimijat, Elinvoimaa-koulutuksiin osallistuneet, Kerho-ohjaajat (joiden osoite on lähetetty EKL:ään) sekä uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.