



Elinvoimaa uutiskirje 1/2023

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Tässä uutiskirjeessä

- Vuosi 2023 hyvässä vauhdissa!
- Asiaa Nestoreille
- Luotsi-ohjausta Paas poiketen -vapaaehtoisille
- Kevään Elinvoimaa-koulutukset
- Vielä ehdit vastata kerho-ohjaajien kyselyyn



## Vuosi 2023 hyvässä vauhdissa!

Vuosi 2023 on pyörähtänyt käyntiin ja hyvässä vauhdissa olemme menossa kohti valoa. Päivä on jo pidentynyt kovasti ja jos vesi- ja räntäsateet välillä hellittävät, saamme nauttia keskitalven huikaisevan kirkkaista päivistä.

Riippumatta siitä, oletko tehnyt uudenvuoden lupauksia, aina kannattaa pyrkiä kohti asioita, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Mitä ne ovat - sen tiedät parhaiten sinä itse. Toiselle tekee hyvää talvihorroksen pikkuhiljaa väistyessä painaa kaasua ja tarttua uusin voimin tarjolla oleviin tehtäviin. Toiselle se saattaa tarkoittaa päin vastoin jarruttamista ja ehkä kokonaan pysähtymistä miettimään tarkempaa suuntaa elämälle. Kannattaa tarkkailla omia hyvinvoinnin "liikennevalojaan".

Elinvoimaa tarjoaa taas tänäkin vuonna mm. innostavia koulutuksia ja materiaaleja ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Ensimmäisiin koulutuksiin kannattaa ilmoittautua nyt heti. Elinvoimaa vapaaehtoiselle on hyvä peruskoulutus, jonka jälkeen mielen hyvinvoinnista puhuminen ei enää ole "rakettitiedettä". Miehillä on ikioma Nestorit-koulutus, jossa miehet saavat omalla porukalla suunnitella itselleen sopivaa toimintaa ja oppivat ryhmän perustamisessa ja ohjaamisessa vaadittavia taitoja. Uutta on Nestoreiden oma logo, jonka alle miesten on mukava kokoontua yhteen. Paas poiketen -vapaaehtoisille tarjoamme ensimmäistä kertaa oman Luotsi-ohjausryhmän. Toimintaa pyritään edelleen kehittämään teidän toivomaanne suuntaan. Seuratkaa siis uutiskirjeitä ja verkkosivua, laittakaa postia tai pirautelkaa. Täällä ollaan teitä varten.

Nautitaan talvisäästä ja lisääntyvästä auringonvalosta!

Paula

# NESTORIT

ekl.fi

## Nestorit saivat oman logon

Tämä uusi logo kertoo, että asia koskee erityisesti miehiä! Kuten esimerkiksi, että **nyt äkkiä ilmoittautumaan maaliskuun Nestorit-koulutukseen.**

Ilmoittautuminen ja lisätietoa [TÄÄLTÄ](#)

## Nestorit-koulutus 8.-10.3.

Kaikki miehet, jotka haluatte järjestää tai osallistua miesten omaan toimintaan, ota kaveri mukaan ja tule Rajaniemeen jakamaan osaamista, ideoita ja toiveita. Saat hyviä eväitä ryhmän perustamiseen ja ohjaamiseen, mutta myös muuten omaan hyvinvointiisi.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)

## Luotsi-ohjausta Paas poiketen -vierailijoille

Paas poiketen -vierailut vaativat vapaaehtoiselta intensiivistä läsnäoloa ja saattavat herättää monenlaisia tunteita ja tuntemuksia, joita olisi hyvä päästä jakamaan toisten kanssa. Luotsi-ohjaus on vapaaehtoisten työnohjausta, jossa on mahdollisuus kertoa omista onnistumisista ja purkaa mahdollista kuormitusta luottamuksellisesti. Samalla voi oppia jotakin uutta ja osallistua toiminnan kehittämiseen.

Aloitamme Luotsi-ohjaukset aktiivisille Paas poiketen -vapaaehtoisille maaliskuussa. Tapaamiset verkkoyhteydellä **16.3., 20.4. ja 25.5. klo 10.00–11.30** .

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#). Ryhmään otetaan 12 osallistujaa.

P.S. Paas poiketen -koulutus on huhtikuussa. Tule mukaan!

## Kevään Elinvoimaa-koulutukset

Rajaniemen lomakeskus Virrat

6.–8.3. **Elinvoimaa-peruskoulutus** kaikille, jotka haluavat tietoa, mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa ikäihmisen arjessa ja miten sitä voi vahvistaa.

8.–10.3. **Nestorit-koulutus miehille**

3.–5.4. **Paas poiketen -koulutus**

12.–14.4. **Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus**

Ilmoittautuminen koulutuksiin viim. 3 vkoa ennen koulutuksen alkua

[www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/](http://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/)

## Vielä ehdit vastata kerho-ohjaajille lähetettyyn kyselyyn

Hyvän mielen kulttuurikerho®- ja Nestorit-koulutukseen osallistuneille on lähetetty kysely kerhojen toiminnasta ja Elinvoimaa-materiaalien hyödyntämisestä.

Vastausaikaa pidennettiin, joten vielä ehdit kertoa omat terveisesi Elinvoimaa-toiminnalle ja tilata kyselylomakkeet kerhoon osallistuville. Kaikki palaute on tervetullutta. Kiitos jo vastanneille!



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.