



Uutiskirje

1/2022

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Hei tänä vuonna vieraillaan!

### Paas poiketen -koulutus ja vierailutoiminnan käynnistäminen

Paas poiketen -koulutuksen tavoitteena on lisätä ikääntyvien yksinäisyyttä lievittävää vapaaehtoistoimintaa ja vahvistaa yhdistysten vapaaehtoistoimintaa sekä kuntien välistä yhteistyötä. Koulutuksesta saadun tiedon avulla eläkkeensaajat pystyvät käynnistämään helpon ja ikääntyvien hyvinvointia tukevan Paas poiketen -toiminnan. [Lue lisää koulutuksesta.](#)



[EKL Elinvoimaa tukee paikallista Paas poiketen -toimintaa.](#)

### Elinvoimaa-verkkokoulutus ja Livekoulutus Rajaniemessä!



Elinvoimaa-peruskoulutukset on tarkoitettu kaikille eläkkeensaajille. Niistä ikääntyneet saavat keinoja vahvistaa omaa ja läheisten mielen hyvinvointia, voimavaroja jaksamiseen sekä keskusteluaiheita.

Vuosi käynnistyy näillä koulutuksilla:

[Elinvoimaa-koulutus verkossa ma 7. ja ke 9.2.2022](#)

[Livekoulutus Rajaniemessä ke 16. – pe 18.3.2022](#)

### HMKKerhojen vuoden 2021 tulokset ja kehittämisajatuksat

Hyvän mielen kulttuurikerhojen vuoden 2021 toimintaan kuuluivat suureksi osaksi liikuntaan ja ulkoiluun liittyvä yhdessäolo. Pandemiarajoitukset pysäyttivät monen kerhon toiminnan. [Tutustu vuoden 2021 tuloksiin ja kehittämisajatuksiin.](#)



Seuraavat maksuttomat koulutukset ovat:

[HMKK@-ohjaajien jatkokoulutus ke 6. – pe 8.4.2022](#)

[HMKK@ -ohjaajakoulutus ma 25. - ke 27.4.2022](#)

[Elinvoimaa-koulutukset](#) tukevat erilaisia ryhmiä ja yksilöitä. Ne vastaavat niin pandemian haittojen kuin yksinäisyyden torjuntaan.

[Lue vuoden 2021 koulutuspalautteiden tulokset.](#)

### Materiaalit vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisäämiseen



Elinvoimaa-materiaalit on tarkoitettu kaikille ikääntyville, vapaaehtoisille ja kerhojen vetäjille. Materiaalit ovat maksuttomia, helppokäyttöisiä ja ne tukevat ikääntyvien toimintaa, osallisuutta sekä mielen hyvinvointia. Toimintamuotoja on 12, jotka sisältävät kymmeniä, ellei jopa satoja erilaisia mahdollisuuksia olla yhdessä. [Lue lisää](#)

## *Hyvällä mielellä läpi elämän*

Lisätietoa: Anu Kuikka 050 911 3247 tai [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

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