



Elinvoimaa uutiskirje 4/2023

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Tässä uutiskirjeessä

- Kevät innostaa liikkeelle
- "Paas poiketen!" tarkoittaa "Tule käymään!"
- Vielä ehdit ilmoittautua Paas poiketen - Luotsiohjaukseen
- Tulossa kesä ja vierailukampanja
- Hyvän mielen kulttuurikerho® - ohjaajakoulutuksessa keksittiin toistasataa ideaa
- Nestorit -kuulumisia
- Kerro meille, jos Elinvoimaa-toiminta pääsi paikalliseen lehteen tai uutisiin



## Kevät innostaa liikkeelle

Lumi häviää vauhdilla ja sinivuokot kukkivat. Peipposia, västäräkkejä ja pääskysiäkin on jo nähty. Kohta vappupallot ja simapullojen korkit pokshtelevat.

Nyt on oiva tilaisuus lähteä ulos tutkailemaan, mitä kaikkea talven jäljiltä paljastuu. Kevään askelia seuraillessa, voi keräillä askelia itselleenkin. Vinkkinä muistutus [kulttuurikilometrit-kävely](#)stä, jonka tiimoille voi liikunnan lisäksi rakentaa vaikka minkälaista hauskaa ohjelmaa omassa yhdistyksessä.

Kevään Elinvoimaa-koulutukset on pidetty ja niiden antia sulatellaan kentällä ja

toivottavasti sovelletaan käytäntöön. Koulutuksissa ainakin oli mukavaa pöhinää ilmassa. Toimistolla tutkaillaan koulutuspalautetta ja pyritään kehittämään toimintamalleja toivottuun suuntaan, jotta ne entistä paremmin palvelevat teitä vapaaehtoisia ja vahvistavat ikääntyneiden mielen hyvinvointia. Päällimmäisinä Nestorit-, Paas poiketen- ja Luotsi-toiminnot. Syksyn koulutuksiin voi jo ilmoittautua.

Nauttikaa keväästä! Iloista vappua! Ollaan yhteydessä!

## Me Nestorit -musiikkivideo

Viime syksyn miestenviikon juhlassa Tervakoskella esitettiin ensimmäinen versio Me Nestorit -kappaleesta. Nyt tästä Pentti "Pennu" Hakalan säveltämästä, sanoittamasta ja sovittamasta mainiosta kappaleesta on tehty musiikkivideo, jota voi esittää esimerkiksi yhdistysten Nestorit-toimintaan liittyvissä miesten tapaamisissa.

Video tallennettiin Riihimäellä koulutuskeskus Hyrian studiolla media-alan opiskelijoiden oppilastyönä. Esityksestä vastaa Tervaleijonat-yhtye. Video tulee lähipäivinä EKL:n YouTube-kanavaan osoitteeseen [www.youtube.com/@eklry/](http://www.youtube.com/@eklry/). Sen voi upottaa sieltä myös yhdistysten omille kotisivuille. Kappaleen sanat ja nuotit voi ladata EKL:n Nestorit-toiminnan kotisivuilta osoitteesta [www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/nestorit](http://www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/nestorit)

Voit kysyä lisää Nestorit-toiminnasta: järjestösuunnittelija Raimo Oksanen, [raimo.oksanen@ekl.fi](mailto:raimo.oksanen@ekl.fi), 050 400 1385



Me Nestorit -videon kuvaukset käynnissä Hyrian studiolla

## "Paas poiketen!" tarkoittaa "Tule käymään!"

Tästä alkoi Paas poiketen -koulutus, missä 17 vapaaehtoista neljästä Keski-Suomen piirin yhdistyksestä pohti, miten lievennetään ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Toimintamallin nimi on murretta ja on kehoitus piipahtaa kylässä. Tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan nimenomaan, että vierailtaisiin yksin asuvien ikäihmisten luona, jotka eivät itse enää aktiivisesti liiku kodin ulkopuolella.

Koulutuksessa keskusteltiin mm. siitä, mistä vierailukohteita löydetään ja mitä vierailulla tehdään. Jokainen voi vierailla itselleen läheisen ja tutun ihmisen luona. Isommassa mittakaavassa EKL-yhdistykseen voidaan kouluttaa useita Paas poiketen -vapaaehtoisia ja markkinoida toimintaa paikallisille tahoille ja omille verkostoille. Vapaaehtoisille on varmasti kysyntää, kun toiminnasta vain tiedetään. Ja kylään ei suinkaan mennä kotiapulaiseksi, vaan juttelemaan ja kuulemaan kuulumisia. Toki yhdessä voidaan toimitella pieniä askareitakin, mutta Paas poiketen-vapaaehtoiset ovat ensi sijaisesti juttuseuraa.

Toimintamalliin saatiin koulutuksessa hyviä kehittämisideoita ja mm. raportointi toivottavasti vähän helpottuu. Vapaaehtoisia tukeva Luotsiohjaus käynnistyy myös tällä viikolla. Uudet Paas poiketen -ohjeistukset tulevat verkkosivulle.

Koulutuksessa mukana olleissa yhdistyksissä toiminta ja kehittäminen jatkuu ja Elinvoimaa on siinä apuna ja tukena, kun tarvitaan, jotta saadaan hyvät käytännöt jalkautumaan kautta Suomen.

## Nopeat ehtivät vielä Paas poiketen -Luotsiohjoukseen

Vapaaehtoisilla on Luotsiohjouksessa mahdollisuus vierailukokemusten jakamiseen ja yhdessä oppimiseen.

[Lue lisää](#)

Ohjaustapaamiset Teamsissa 20.4., 25.5., 29.6. ja 10.8. klo 9-10.30. Mukaan mahtuu 12 vapaaehtoista.

**Ilmoittaudu viim. 19.4. Paulalle**

p. 050 522 1946

paula.noresvuo@gmail.com

## Tulossa kesä ja vierailukampanja 1.6. - 31.8.

Paas poiketen -kampanja starttaa taas 1.6. Yhdistyksillä on vielä hyvää aikaa kerätä oma innokas vapaaehtoisporukka ja liittyä Paas poiketen -vierailijoiden joukkoon. Vieraileminen ei edellytä koulutusta ja helpointa on aloittaa tuttujen luota. Eniten vierailuja tehnyt yhdistys palkitaan. Kaikki Paas poiketen -materiaalit ovat vapaasti käytettävissä ja Elinvoimaa auttaa. Syksyllä sitten on mahdollisuus tulla koulutukseen. Lisätietoa tulossa.

## Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutuksessa keksittiin toistasataa ideaa

Yhteisestä tekemisestä ei tosiaankaan ole puutetta. Kulttuuri on paljon muutakin kuin ns. korkeakulttuuri. Me elämme kulttuurin keskellä ja ihan omasta arjesta ja lähipiiristä löytyy paljon ammennettavaa kulttuurin saralla. Ei tarvitse matkustaa kauas eikä tarvita suuria summia, kun lähes jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaisesti ja nauttia mukavasta yhdessäolosta. Eikä ohjaajan tarvitse kantaa koko vastuuta kerhon toiminnasta yksin, kun ottaa osallistujat mukaan suunnitteluun ja vastuuttaa heitä kunkin kykyjen mukaan. Jokaisella on osaamista ja tietämystä jostakin aiheesta. Miksei siis hyödynnetä sitä ja anneta itsellemme ja toisille mahdollisuus tutustua, kokeilla ja oppia uutta.

## Ilmoittaudu syksyn Elinvoimaa-koulutuksiin

Elinvoimaa-toiminnan koulutukset on tarkoitettu kaikille ikääntyville ja vapaaehtoisille. Ne ovat maksuttomia sisältäen opetusmateriaalit, ateriat ja majoituksen 2 hh.

**Kesämieli - toiminnallisten menetelmien koulutus Rajaniemessä 21.-23.8.**

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittaudu](#)

**Paas poiketen -koulutus Rajaniemessä 13.-15.9.**

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittaudu](#)

**Nestorit-koulutus Rajaniemessä 4.-6.10.**

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittaudu](#)

**Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus Teamsissa 16. ja 18.10.**

[Koulutusohjelma](#) Verkkokoulutus noudattelee soveltuvin osin peruskoulutuksen ohjelmaa.  
[Ilmoittaudu](#)

## Paikalliset jutut Elinvoimaa-toiminnasta

Lähetä meille linkki tai tieto, jos yhdistyksestäsi ja Elinvoimaa-toiminnasta oli juttu lehdessä tai muussa mediassa. Keräämme osumat talteen.

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.