



- Odotettavissa elinvoimaa vuoteen 2024
- Paas poiketen
- Luotsiohjaajakoulutus 20.-21.3. Helsingissä (toinen osa 13.-14.11.)
- Nestorit
- Ajankohtaista ja muuta muistettavaa
- Kysy Elinvoimaa-toiminnasta 23.2. klo 9.00-10.00
- Hyppää satulaan
- Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi
- Keho & Mieli videot
- Ilmoittautuminen käynnissä

Odotettavissa elinvoimaa vuoteen 2024

Vuosi 2024 on polkaistu hyvään vauhtiin. Elinvoimaa tarjoaa tänäkin vuonna ikääntyvien mielen hyvinvointia tukevia toimintamalleja, koulutuksia ja materiaaleja sekä erilaisia tapahtumia, joista jokainen voi ammentaa jotakin omaan ja yhdistyksen käyttöön. Koulutuksia järjestetään eri puolilla maata ja etäyhteyksin tapahtuvia tilaisuuksia on lisätty, koska se mahdollistaa osallistumisen vaikka sieltä omalta kotisohvalta.

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan, koulutuksiin ja tapahtumiin [VERKKOSIVUILLA](#)

Tulosta Elinvoimaa koulutukset ja tapahtumat [TÄSTÄ](#)

Tulosta Elinvoimaa vuosikalenteri [TÄSTÄ](#)

Tule mukaan ja nähdään!

Paula

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946

Paas poiketen

Paas poiketen -toimintaa koordinoiville vapaaehtoisille ja muille asiasta kiinnostuneille järjestetään oma



Teams-tapaaminen 16.2. klo 9.00-10.00.

[ILMOITTAUDU TÄSTÄ.](#)

Vaihdetaan kuulumisia ja käydään ajankohtaisia Paas Poiketen -asioita läpi.

Paas poiketen-toiminnasta on tulossa käytännön tietopaketti yhdistyksille toiminnan käynnistämisen ja koordinoinnin tueksi.

Vuoden ensimmäinen Paas poiketen -koulutus järjestetään Lappeenrannassa 11.-12.4. Lue lisää ja ilmoittaudu [TÄÄLTÄ](#)

Paas poiketen -vapaaehtoisten tueksi järjestetään kolme Luotsiryhmää, joissa vapaaehtoiset saavat jakaa kokemuksiaan - hyviä ja huonoja - ja kysyä toiminnasta toisiltaan sekä kertoa omia ajatuksia ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Ryhmät tapaavat Teamsissa samalla kokoonpanolla kuusi kertaa. Lue lisää ja ilmoittaudu [TÄSTÄ.](#)

Luotsiohjaajakoulutus 20.-21.3. Helsingissä (toinen osa 13.-14.11.)



Luotsiohjaajia tarvitaan vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia käynnistää ja ohjata esimerkiksi yhdistysten aktiivitoimijoille tai kerho-ohjaajille tarkoitettuja Luotsiryhmiä. Lue lisää ja ilmoittaudu [TÄÄLTÄ](#)

Nestorit

NESTORIT
ekl.fi

EKL:n Nestorit-toiminnan vetäjän viestikapula vaihtui. Raimo Oksanen luovutti kapulan järjestösuunnittelija Jarkko Utriaiselle. Raimo yrittää jälleen kerran eläköityä ja Jarkko

alkaa koulutustoiminnan ohella hoidella Nestorit-toimintaa. Jarkon tavoitat: jarkko.utriainen@ekl.fi, 050 436 3449.

Nestorit-koulutuksia ja tapaamisia keväällä 2024

Vuoden ensimmäinen Nestorit-ohjaajakoulutus järjestetään **11. - 12.3.** Haukiputaalla Lomakoti Onnelassa. Jarkon lisäksi on tässä koulutuksessa mukana myös Raimo Oksanen. [Ohjelma ja ilmoittautuminen](#)

Voimme nähdä toisiamme ja vaihtaa kuulumisiamme Nestorit-kahvilassa Teamsissa keskiviikkona **28.2.** klo 13 alkaen. Kutsu eli osallistumislinkki lähetetään kaikille Nestorit-postituslistallamme oleville.

Teams-koulutus teemalla Viestintä on vuorossa **11.4.** Myös tähän tulee kutsu kaikille Nestorit-postituslistalla oleville.

Ota yhteyttä jos jokin askarruttaa - ja ihan muutenkin.

HUOM. Oma Nestorit-ryhmänne, kerhonne tai koko yhdistyksenne voitte hakea järjestäjiksi tämän vuoden Valtakunnalliseen Nestorit-tapahtumaamme viikolle 45.

Ajankohtaista ja muuta muistettavaa

Kysy Elinvoimaa-toiminnasta 23.2. klo 9.00-10.00

Voit kysyä Elinvoimaa-toiminnasta ja kuulet ajankohtaisia asioita. Tällä kertaa esittäytyy myös Pyöräliiton Satulaan-hanke.

Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat Teams-linkin sähköpostiisi. Seuraava "kyselytunti" on huhtikuussa.

Hyppää satulaan

Pyöräily on mukavaa liikuntaa ja seurassa vielä kivempaa ja turvallisempaa. Pyöräliiton [Satulaan-hanke](#) kannustaa EKL-yhdistyksiä perustamaan omia pyöräilyryhmiä ja tarjoaa omaa asiantuntemustaan yhdistysten käyttöön.

Mira Kokko Pyöräliitosta tulee kertomaan Satulaan-hankkeesta ja miten EKL-yhdistykset voisivat hyötyä yhteistyöstämme. Tule kuulolle ja kyselemään lisää!

Kysy Elinvoimaa -toiminnasta Teams 23.2. klo 9-10.

Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat Teams-linkin sähköpostiisi.

Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi

Kulttuuriteemakalenteri "Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi" on lähetetty kaikkiin yhdistyksiin iloksi ja vinkiksi yhteisen toiminnan sisältöjen kehittämiseen. A2-kokoista julistetta voi tilata Elinvoimaa-toiminnasta. Tutustu kalenteriin [TÄÄLLÄ](#)

Keho & Mieli videot

Elinvoimaa julkaisee alkuvuoden aikana uusia videoita yhdistysten käyttöön. Näistä Keho & Mieli -aiheisista videoista löytyy paikallaanoloa katkaisevaa taukojumppaa, tuolijoogaa ja rauhoittumistuokioita sekä tietoa kehon ja mielen yhteistyöstä esimerkiksi vuorovaikutuksessa ja tunteiden ilmaisemisessa. Liikkukaa ja hengitelkää hetki yhdessä tai katsokaa joku videoista alustukseksi, kun haluatte esim. keskustella aiheesta ryhmässä.

Ensimmäinen video löytyy jo täältä [EKL:n YouTube-kanava](#)

Ilmoittautuminen käynnissä

- Paas poiketen -toimintaa koordinoiville tapaaminen ja ajankohtaisia Teamsissa 16.2. klo 9-10
ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)
- Elinvoimaa-kyselytunti Teamsissa 23.2. klo 9-10. Esittelyssä Satulaan-hanke. ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

- Nestorit-koulutus 11.-12.3. Oulussa ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)
 - Elinvoimaa-webinaari *Eläkkeensaajan mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen* Teamsissa 13.3. klo 9-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)
 - Luotsiryhmä Paas poiketen -vierailijoille alkaa 18.3. klo 9.-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)
 - Luotsi-ohjaajakoulutus 20.-21.3. Helsingissä ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)
 - Paas poiketen-koulutus 11.-12.4. Lappeenrannassa ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)
-

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /

Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki

Toimisto-aika ma, ke-pe 8.30–16, ti 9.30–16

Puhelinpalvelu ma–pe klo 10–15

puh. (09) 6126 840

Linkit

www.ekl.fi/elinvoimaa

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

Sähköposti ja puhelin

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

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

[Tietosuojaseloste](#)