



- Elinvoimaa alkuvuoteen!
- Elinvoimaa-kevät
- Paas poiketen -toiminnasta Eläkkeensaajan uusimmassa numerossa
- Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset - Uusi päivämäärä
- Luotsiohjaajan valmiudet koulutus Harjavallassa 12.5.2026
- Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät
- Kevään 2026 Elinvoimaa-webinaarit
- Nestorit-terveisä
- Ihmisiä vanhenevia

Elinvoimaa alkuvuoteen!

Heippa eläkkeensaaja!

Elinvoimaa vuosi on lähtenyt käyntiin vauhdikkaasti. Toimistolle ei järjestösuunnittelija ole todellakaan ehtinyt jämähtämään sillä esittelyjä, vierailuja ja koulutuksia on ehtinyt alkuvuodesta kertyä jo oikein kiitettävästi. Ja mikäs sen mukavampaa kuin kohdata aktiivisia eläkkeensaajia maamme eri kolkissa!



Oulun Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutuksen osallistujat pohtimassa omia vahvuuksiaan

Vuoden ensimmäinen Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus Oulussa tammikuun lopussa oli yleisömenestys ja muutenkin erittäin onnistunut tilaisuus! Hyvinvointia, voimvaroja ja jaksamista pohdittiin lähes neljäkymmenen eläkkeensaajan voimin. Edustusta oli paikalla seitsemästä eri yhdistyksestä ja palautteissa korostui jaettu yhteisöllisyyden tunne, jolla itsessään on merkittäviä hyvinvointivaikutuksia. Näillä eväillä jaksetaan hyvin kohti kevättä!

Ennen Oulua järjestösuunnittelija suuntasi kuitenkin Tornioon, jossa Tornion eläkkeensaajat emännöivät ja isännöivät Meri-Lapin alueen yhdistyksille suunnattua Elinvoimaa-päivää. Åströmin kartanolle kokoontuikin huimat 70 eläkkeensaajaa neljästä eri yhdistyksestä pohtimaan mielen hyvinvointia ja yhdistystoimintaa. Lisäksi pääsimme laulamaan harmonikkasäestyksen tahdissa. Kiitos järjestävälle seuralle ja kaikille osallistujille vielä mukavasta päivästä!



Torniossa kokoonnuttiin sankoin joukoin pohtimaan hyvinvointia ja laulamaan harmonikan säestyksellä

Elinvoimaa-kevät

Keväälle on luvassa vielä paljon vierailuja ja koulutuksia, sekä tietysti EKL:n Eläköön Elämä -risteily Tukholmaan 20.-22.04.2026. Tässäpä vielä tiivistettynä kevään kaikille avoimet Elinvoimaa-tekemiset. Lisätietoa tässä uutiskirjeessä.

- 16.2.2026 Paas poiketen -tapahtuma Mouhijärven järjestötuvalla
- 3-4.3.2026 Paas poiketen -koulutus Linnasmäen opistolla Turussa
- 12.5.2026 Luotsiohjaajan valmiudet -koulutus Hopekeidas, Harjavalta
- Webinaarit kerran kuussa: Seuraava 26.2 klo 13.00-14.00 Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

Syksylle on luvassa lisää Elinvoimaa vapaaehtoiselle, Paas poiketen ja Luotsiohjaaja -koulutuksia. Tässä vaiheessa voit vielä vaikuttaa syksyn koulutusten sijaintiin. Kannattaa siis olla yhteydessä, sillä otamme toiveita mielellään vastaan.

Touhukkain terveisin,

Jussi, järjestösuunnittelija - Elinvoimaa

Paas poiketen - toiminnasta Eläkkeensaajan uusimmassa numerossa

Elinvoimaa on edustettuna Eläkkeensaaja-lehden 1/26 numerossa sivun kokoisella Paas poiketen -jutulla.

Kiitoksia Mouhijärven eläkkeensaajille antamastaan innostavasta haastattelusta.

**Paas poiketen -tapahtuma
Mouhijärven järjestötuvalla
16.2.2026 klo 13**

Mouhijärven eläkkeensaajien yli kymmenen vuotista Paas poiketen -matkaa juhlistetaan lehtijutun lisäksi omalla tapahtumallaan maanantaina 16.2 klo 13. Kaikille avoimen tilaisuuden ohjelmassa on puheenvuoroja, kahvitarjoilu ja esityksiä. Tervetuloa mukaan!

**Vuoden 2026 Paas poiketen -
koulutukset**

Vuoden ensimmäinen Paas poiketen -koulutus järjestetään Turussa 3.-4.3.2026 ja väkeä on ilmoittautunut mukaan todella kiva määrä! Syksyille on luvassa vielä kaksi Paas poiketen -koulutusta. Mikäli haluat koulutuksen piirisi tai yhdistyksesi alueelle, ole rohkeasti yhteydessä, sillä otamme mielellämme toiveita vastaan!

Ilmottautumiset ottamalla yhteyttä jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946. Nähdään koulutuksessa!



Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset - Uusi päivämäärä

Paas poiketen -toimintaa koordinoiville tai toiminnasta kiinnostuneille tarjotaan verkkotapaamisissa tietoa ja mahdollisuus kokemusten jakamiseen. Täällä kuulet ajankohtaiset Paas poiketen -asiat ja saat kertoa omista onnistumisista ja haasteista sekä esittää toiveita Elinvoimaa-toiminnasta saatavalle tuelle. Kehitetään yhdessä toimivia ratkaisuja ja iloitaan onnistumisista!

Kevään 2026 verkkotapaamiset seuraavina ajankohtina:

- Torstai 5.3 klo 10-11 **(Uusi päivämäärä)**
- Torstai 26.3 klo 10-11
- Torstai 23.4 klo 10-11
- Torstai 21.5 klo 10-11

Teams-kutsun linjoille saat Jussilta, mutta mikäli linkkiä ei ole tullut, ota ihmeessä yhteyttä jussi.keranen@ekl.fi Voit myös tarvittaessa kysyä neuvoa verkkotapaamiseen liittymiseen

Luotsiohjaajan valmiudet koulutus Harjavallassa 12.5.2026

Luotsi on henkilö joka ohjaa vapaaehtoisten keskusteluryhmää. Luotsi-ryhmän tapaamiset ovat mahdollisuus pysähtyä jonkin tärkeäksi koetun teeman äärelle, jakaa ideoita ja saada vertaistukea. Ryhmä kehittelee ohjaajan tuella itselleen pelisäännöt luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi. Kaikki Luotsi-toiminnan vuosikyselyyn vastanneet kertoivat toiminnan tukevan omaa vapaaehtoisuutta, motivaatiota, osaamista ja jaksamista.



**Keskustelua Luotsikoulutuksessa
Turussa**

Tule kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä. Koulutuksessa harjoitellaan keskustelun ohjaamista Luotsi-korttien avulla. Saat valmiuksia käynnistää oman keskusteluryhmän, mutta koulutus ei sido sinua mihinkään. Kouluttajana toimii EKL järjestösuunnittelija Jussi Keränen

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa:

- jakaa kokemuksia vapaaehtoistoimijoiden keskusteluryhmistä
- kehittää luottamuksellisten ryhmäkeskustelujen ohjaamisen taitojaan
- vuorovaikuttaa rakentavasti

Koulutus alkaa klo 10.00 ja päättyy klo 16.00. Koulutus on maksuton ja sisältää lounaan ja kahvit. varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

Tarkempi sijainti on Hopeakeidas, Palvelukatu 10, Harjavalta

Ilmoittautuminen auki 28.4.2026. saakka jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät

Elinvoimaa luotsaa kerrallaan useampaa vapaaehtoisen jaksamisista tukevaa ohjattua keskusteluryhmää, johon jokainen asiasta kiinnostunut on tervetullut. Ryhmät ovat valtakunnallisia ja niihin voivat osallistua vapaaehtoiset eri paikkakunnilta ja yhdistyksistä. Jokaiseen ryhmään valitaan enintään kymmenen osallistujaa. Ryhmän aloitettua siihen ei enää oteta uusia jäseniä.

Ilmoitathan Jussille joko sähköpostilla (jussi.keranen@ekl.fi) tai puhelimitse (050 522 1946), mikäli olet kiinnostunut keskusteluryhmään osallistumisesta. Ryhmän tullessa täyteen saat vielä kutsun aloitustapaamiseen, jossa voit vielä vahvistaa tai perua osallistumisesi.

Luotsausta omalle yhdistykselle

Jos taas haluaisit luotsaista omaan yhdistykseesi, ole rohkeasti yhteydessä järjestösuunnittelijaan. Valmiuksia oman Luotsi-ryhmän perustamiseen ja keskustelun ohjaamiseen saat Luotsi-koulutuksissa. Koulutus on myös hyvä paikka tutustua Luotsi-toimintaan.

Kevään 2026 Elinvoimaa- webinaarit

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Kerääntykää vaikka yhdessä kerhon tai muun toiminnan ohessa webinaarin äärelle!



Kevään 2026 Webinaariaikataulu

- Torstai 26.2 klo 13.00-14.00 Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Torstai 26.3 klo 13.00-14.00 Voimavarat vaikeissa hetkissä
- Torstai 23.4 klo 13.00-14.00 Tunteet pelissä
- Torstai 21.5 klo 13.00-14.00 Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

Teams-kutsun linjoille saat Jussilta. Voit myös tarvittaessa kysyä neuvoa verkkotapaamiseen liittymiseen

UUTTA Nestorit-toiminnan esittelytilaisuus Helsingissä 5.5.

Tutustuminen EKL:n Nestorit-toimintaan. **Ajankohtaisen alustuksen tässä tilaisuudessa antaa Kansanedustaja Timo Harakka.** Tilaisuus järjestetään Eduskunnan tiloissa klo 10-12:30. HUOM. Tässä tilaisuudessa ovat etusijalla ne EKL-yhdistykset, joilla ei vielä varsinaista miestoimintaa ole.

Nestorit-koulutus Ylihärmässä 6.-7.5.

Nestorit-koulutus antaa tietoa, taitoa ja ideoita miehille suunnatun toiminnan käynnistämiseen sekä miehen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutuksen sisällöt pidetään mahdollisimman konkreettisina. Ne liittyvät mm. ryhmän käynnistämiseen ja ohjaamiseen sekä toiminnan ja tapaamiskertojen sisältöjen ideoimiseen. Koulutus on maksuton sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 h huoneessa. Koulutus ei velvoita osallistujaa käynnistämään miestoimintaa omassa yhdistyksessään. Tervetuloa myös jo olemassa olevien Nestorit-ryhmien ohjaajat kuulemaan ja oppimaan toinen toisiltamme. **Koulutus järjestetään Härmän Kylpylässä Kauhavan Ylihärmässä, noin 14 km etäisyydellä Kauhavan rautatieasemalta.**

Nestorit-koulutus Helsingissä 7.10.

Yhden päivän mittainen Nestorit-koulutus järjestetään Kulttuurikeskus Sofiassa Vuosaaressa. **Tähän koulutukseen sekä 8.10. järjestettävään miesseminaariin osallistuja voi yöpyä maksutta Kulttuurikeskus Sofiassa.**

Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä?! -seminaari Helsingissä 8.10.

Tässä seminaarissa puhutaan miehestä asiantuntijaluennoin, keskusteluin ja ryhmitöin. Mutta ei seminaari pelkkää puhetta ole – tervetuloa tutustumaan siihen mitä teemme ja mitä voimme edelleen tehdä!. Seminaari järjestetään Kulttuurikeskus Sofiassa.

Nestorit-tapahtuma 2026 Vaasassa 30.9.

Nestorit-juhla on saanut uudeksi nimekseen Nestorit-tapahtuma. Muuten sama, mutta ylimääräiset miettimiset pukukoodista kannattaa jättää pois. Tapahtumasta päivitetään uutta tietoa sitä mittaa mitä sitä tulee. Nyt tapahtumalle on jo saatu päivämäärä!

Lisätietoja voit kysyä Jarkolta

Jarkko Utriainen, Järjestösuunnittelija
Elinvoimaa-toiminta
Nestorit
050 436 3449
jarkko.utriainen@ekl.fi

Ihmisiä vanhenevia

Ihmisiä vanhenevia,
heilläkin saa oll ajatuksia harhailevia.

Elämännälkää vieläkin riittää,
ystäviä hyviä siitä saa kiittää

Piankos meinaa ehtoo jo tulla,
kaikki on hyvin, aikaahan on ainakin mulla.

Piste vielä ja runo on loppu.

Maija-Liisa Pehkonen

Runo on julkaistu Elinvoimaa-antologiassa (toimi. Petra Toivonen) 2017. Jatkamme siis sarjaa, jossa poimitaan antologiasta runoja kirjeen loppuksi.

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /
Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531
Helsinki

Sähköposti ja puhelin

jussi.keranen@ekl.fi
050 522 1946

Linkit

www ekl fi/toiminta/elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, poistu postituslistalta.

Tietosuojaseloste