



- Elinvoimaiset terveiset!
- Tule mukaan syksyllä käynnistyvään vertaistuelliseen keskusteluryhmään!
- Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset
- Elinvoimaa vapaaehtoiselle koulutus Keuruulla 6-7.10.2026
- Paas poiketen ja Luotsi koulutuspäivät 13-14.10.2026 Seinäjoella
- Paas poiketen -koulutus 3-4.11.2026 Oulussa
- Elinvoimaa-webinaarit
- Mahtavia Nestorit-tilaisuuksia
- Ihanat vuodenajat

Elinvoimaiset terveiset!

Heippa eläkkeensaaja! Huhtikuun uutiskirje olikin meidän EKL järjestöyksikön yhteinen ja käsitteli laajemmin kaikenlaista liiton järjestämää toimintaa. Toivottavasti koit tuon uutiskirjeen hyödylliseksi!

Seuraava järjestöyksikön kirje lähetetään syyskuussa. Keskitytään nyt kuitenkin taas Elinvoimaa ajankohtaisuuksiin.



Kuva: pixabay

Kevät etenee vauhdilla ja ei aikaakaan kun kesä ja mökkilaiturit jo kutsuvat. Monissa yhdistyksissä valmistaudutaan kauden viimeisiin kokouksiin ja tapaamisiin. Kevään aikana pääsinkin etuoikeutetusti vierailemaan peräti 13 eri yhdistyksessä ja tutustumaan näin uusiin ihaniin ihmisiin. Vierailen mielelläni yhdistysten kerhoissa kertomassa Elinvoimaa-toiminnasta myös jatkossa joten kylään saa pyytää!

Syksyn Elinvoimaa aikataulu on hyvällä mallilla ja tässä uutiskirjeessä saat tietoa koulutuksista ja tilaisuuksista lähellä sinua. Mukaan kannattaa ilmoittautua hyvissä ajoin ja miksei vaikka kaverin kanssa! Muistathan että mikäli mielenkiintoinen

koulutus ei osunut lähistölle, voit toivoo vastaavaa toteutusta lähialueellesi keväälle 2027. Ole siis yhteydessä matalalla kynnyksellä. Muistutan myös jälleen erityisen pidetyistä ja hyödyllisiksi koetuista Luotsi-ryhmistämme, joista lisätietoa alempana.

Ennen kesälaitumille kirjaamista meillä on vielä mahdollisuus törmätä ainakin kevätkauden viimeisessä Elinvoimaa webinaarissa "Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit" 21.5.2026, Vapaaehtoinen vireessä -kesäkurssilla Nastolassa 3-5.6.2026 (lisätietoa täällä: [Ajankohtaista ja materiaaleja | Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)) sekä EKL Mikkelin piirin kesäpäivillä 9.6.2026 Juvan Kisalinnassa.

Muussa tapauksessa hyvää lähestyvää kesää kaikille ja kiitos vauhdikkaasta keväästä!

Näköjään puheliain terveisin,
Jussi Keränen

Järjestösuunnittelija - Elinvoimaa
jussi.keranen@ekl.fi
0505221946

Tule mukaan syksyllä käynnistyvään vertaistuelliseen keskusteluryhmään!



Kuva luotu generatiivisen tekoälyn avulla

Syksyllä käynnistyy uusi EKL järjestösuunnittelijan ohjaama teamsissa tapaava Luotsi-ryhmä. Ryhmän tarkoitus on tarjota paikka luottamukselliselle keskustelulle muiden eläkkeensaajien kanssa ja tukea osallistujien jaksamista. Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, jaetaan vinkkejä sekä keskustellaan haasteista ja onnistumisista. Ryhmä tapaa yhteensä kuusi kertaa kuukauden välein tai tarvittaessa harvemmin, eikä ryhmään oteta käynnistymisen jälkeen uusia jäseniä. Tapaamisten aikataulut sovitaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Ilmoittautuminen uusiin ryhmiin on aina auki!

Muutamia palautteita ryhmiin osallistuvilta:

"Opin ryhmässä aina jotain uutta ja kuulen muilta ryhmäläisiltä hyviä vinkkejä omaan elämään tai yhdistykseen vietäväksi"

"Ryhmässä on saanut vahvistusta omille ajatuksilleen ja rohkeutta ottaa asioita esille omassa yhdistyksessä"

"Olen saanut ryhmässä todella paljon intoa ja tukea kun jaksamiseni on ollut koetuksella"

Lisätietoja ja ilmoittautuminen jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946

Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset

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 viimeinen verkkotapaaminen on torstaina 21.5 klo 10-11

Palautteen perusteella tapaamisten päivänä säilytetään torstai, mutta aloitusta aikaistetaan.

Syksyn tapaamisten alustavat aikataulu (muutokset ja poikkeukset mahdollisia):

- Torstai 3.9 klo 9.30-10.30
- Torstai 15.10 klo 9.30-10.30
- Torstai 19.11 klo 9.30-10.30
- Torstai 17.12 klo 9.30-10.30

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

Elinvoimaa vapaaehtoiselle koulutus Keuruulla 6-7.10.2026

Elinvoimaa vapaaehtoiselle koulutus saapuu syksyllä Keuruulle, joka sijaitsee kätevästi useamman piirimme risteyskohdassa. Tämä koulutus antaa perustietoa ikääntyneen mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä vapaaehtoisen oman hyvinvoinnin ja



Keurusselkä Resort. Kuva: Leena Jaatinen

jaksamisen ylläpitämisestä. Koulutuksesta saa eväitä ja työkaluja niin omaan elämään kuin mielen hyvinvointia tukevaan yhdistystoimintaan. Koulutus on myös mukavaa yhdessä oloa muiden eläkkeensaajien kanssa!

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: jussi.keranen(at)ekl.fi, puh. 050 522 1946. Ilmoitathan mikäli sinulla on huomioitavia ruokarajotteita. Mikäli tarvitset kyytiä Keuruun asemalta Keurusselkä Resortille tai jos haluat puolestasi tarjota kimpakyytiä, olethan yhteydessä.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 5.9.2026. Sijainti: Keurusselkä Resort, Keurusseläntie 134

Elinvoimaa koulutukset ovat kaikille avoimia, maksuttomia ja sisältävät majoituksen 2 hh sekä ateriat. Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Aikataulu tarkentuu.

Paas poiketen ja Luotsi koulutuspäivät 13-14.10.2026 Seinäjoella

Paas poiketen -koulutuspäivä on tiivistetty versio perinteisestä kaksipäiväisestä koulutuksesta. Tutustumme koulutuksessa Paas poiketen -toimintamalliin sekä keskustelemme vuorovaikutuksesta ja kohtaamisesta. Luotsiohjaajan valmiudet koulutuksessa puolestaan tutustumme vapaaehtoisten jaksamista tukevaan Luotsi-toimintaan, keskustelemme yhdistystoiminnasta ja harjoittelemme keskustelun ohjaamista Luotsi-korttien avulla.

Voit osallistua joko vaan toiseen koulutukseen tai molempiin. Koulutuksiin osallistuminen ei sido Paas poiketen tai Luotsi-toimintojen käynnistämiseen. Molempiin koulutuksiin osallistujille tarjotaan lounaan lisäksi illallinen ensimmäisen päivän päätteeksi ja majoitus 2 hh huoneessa.

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: jussi.keranen(at)ekl.fi, puh. 050 522 1946. Ilmoitathan samalla mikäli sinulla on huomioitavia ruokarajotteita.

Koulutuspäivät alkavat klo 10 ja päättyvät klo 16

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 28.9.2026 Sijainti: Hotelli Alma, Ruukintie 4, 60100 Seinäjoki

Paas poiketen - koulutus 3- 4.11.2026 Oulussa

Koulutuksessa tutustutaan Paas poiketen -toimintamalliin ja sen periaatteisiin, pohditaan yhdistystoiminnan ja mielen hyvinvoinnin yhteyttä, keskustellaan vuorovaikutuksesta sekä suunnitellaan oman **Paas poiketen -toiminnan** käynnistämistä, koordinoimista ja markkinointia. Koulutus ei sido Paas poiketen -toiminnan käynnistämiseen. Koulutuspäivät ovat myös innostavaa ajanviettoa yhdessä muiden eläkkeensaajien kanssa!



Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: jussi.keranen(at)ekl.fi, puh. 050 522 1946. Ilmoitathan mikäli sinulla on huomioitavia ruokarajotteita.

Sijainti: Scandic Oulu City, Saaristonkatu 4, Oulu

Elinvoimaa koulutukset ovat kaikille avoimia, maksuttomia ja sisältävät majoituksen 2 hh sekä ateriat. Koulutus alkaa tulopäivänä lounaalla klo 12.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00.

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! Koulutuksia ei tallenneta.



Kevään 2026 Webinaariaikataulu

- Torstai 21.5 klo 13.00-14.00 Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit

Menneet:

- 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

Syksyn 2026 Webinaariaikataulu

- To 10.9. Klo 13 Elinvoimaa webinaari: Osallisuus ja osallistaminen
- To 8.10. Klo 13 Elinvoimaa webinaari: Minä vapaaehtoisena
- To 12.11. Klo 13 Elinvoimaa webinaari: Kulttuurin hyvinvointivaikutukset

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

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

Mahtavia Nestorit-tilaisuuksia



Tämän vuoden Nestorit-tapahtuma (aiemmin nimellä juhla) järjestetään 30.9. Vaasassa, tapahtuman isäntänä toimivat Vaasan Eläkkeensaajien Nestorit. Elinvoimaa-toimintamme kotisivuilla on myös omat Nestorit-sivut, joille tämänkin tapahtuman tietoja jatkuvasti päivitetään.

Helsingissä Nestorit-koulutus järjestetään yhden päivän mittaisena Kulttuurikeskus Sofiassa 7.10. Ohjelma jatkuu seuraavana päivänä (8.10.) miesseminaarilla Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä? Tässä seminaarissa puhutaan miehestä asiantuntijaluennoissa, yhteiskeskusteluissa ja ryhmitöissä. Tapahtumat ovat maksuttomia, koulutukseen ja seminaariin molempiin osallistuva voi yöpyä maksutta Kulttuurikeskus Sofiassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449

Nestorit verkossa: [Nestorit-miestoiminta](#) | [Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry](#)

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

Ihanat vuodenajat

Taas ihana aika edessä on,
kesä kaunis mielessä siintää,
valkovuokot kukkansa avanneet on,
kevätsiemen ne kaikille antaa.

Linnut laulullaan kutsuu kuulijaa,
elinvoimaa siitä saamaan.

Taimi Valtanen

Runo on julkaistu Elinvoimaa-antologiassa (toimi. Petra Toivonen) 2017.

**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