



- Joulun rauhaa ja valoa uuteen vuoteen 2025!
- LUOTSI- ohjaajakoulutus 4.-5.3.2025 Park Hotel Käpylä, Helsinki
- Elinvoimaa-työpaja yhdistykselle?
- Nestorit
- Uudet esitteet ja nimilaput
- Alkuvuoden 2025 maksuttomat Elinvoimaa-tapahtumat
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

## Joulun rauhaa ja valoa uuteen vuoteen 2025!

Taas on käsillä vuoden viimeiset hetket. Jokainen on tallannut oman näköistään polkua tänne ja jokaisella on omat mietteensä siitä, millainen matka on ollut ja missä nyt ollaan. Jollekin vuosi on saattanut olla erityisen raskas, jollekin toiselle taas se on tuonut paljon hyvää tullessaan. Useimmille meistä on riittänyt sekä haasteita että hienoja ilon hetkiä, ja hyvä niin. Eihän elämä ole tasapaksua, vaan siihen riittää värejä ja sävyjä joka lähtöön. Tärkeää on, millaisia muistoja mielessämmme vaalimme ja mitä asioita vahvistamme. Otammeko aina tilaisuuden tullen esille menetykset, epäonnistumiset ja kaikki harmin aiheet ja surkuttelemme itseämme, vai keräämmekö tietoisesti ihania helmiä muistaen, että elämässä on aina vastoinkäymisistä huolimatta myös jotakin hyvää. Kummasta tulee parempi mieli?

Kiitollisuus on mahtava mielen hyvinvoinnin voimavara, jota kannattaa ruokkia ihan tietoisesti. Asiat, joihin kiinnittää huomionsa, lisääntyvät. Jos alkaa bongailla



**Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi -julisteen**

liikenteestä joulupukkeja, niitä on kohta joka puolella. Niin myös niitä kiitollisuuden aiheita, kun niitä opettelee huomaamaan. Joulu on hyvää aikaa tämän harjoitteluun.

Kiitos teille kaikille, jotka olette olleet Elinvoimaa-matkassa mukana. On ollut ilo tavata ja tehdä asioita kanssanne, vaihtaa ajatuksia, kuulla kokemuksianne ja toiveitanne. Olette antaneet paljon. Erityiskiitos kaikille eri tehtävissä toimiville vapaaehtoisille, jotka saatte asioita tapahtumaan ja tuotate hyvää mieltä ja hyvinvointia myös toisille. Kiitos, kun olette jaksaneet.

Viettäkää jokainen itsellenne mieluinen joulu ja aloittakaa uusi vuosi toiveikkaana. Elinvoimaa lupaa olla ensi vuonnakin ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin asialla ja EKL-yhdistysten käytettävissä.

Hyvää, levollista joulua!

Paula  
paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat maksuttomia.  
Tutustu Elinvoimaa-toimintaan [VERKKOSIVUILLA](#)

## **LUOTSI- ohjaajakoulutus 4.-5.3.2025 Park Hotel Käpylä, Helsinki**



**Ilmoittautuminen TÄÄLTÄ viim. 9.2.2025**

Nyt on yhdistyksillä ja -piireillä oiva mahdollisuus vahvistaa vapaaehtoisten jaksamisen tukea ja saada alueelleen oma LUOTSI-ohjaaja! Etsintäkuuluttakaa siis sopiva henkilö!

Koulutus koostuu lähiopiskelupäivistä 4.-5.3. ja 28.-29.10. sekä tuetusta ohjausharjoittelusta niiden välissä.

Koulutuksen sisältöjä mm:

Mitä Luotsi-ohjaus on? Miten Luotsi-ohjaus tukee ikääntyviä vapaaehtoisia? Miten Luotsi-ryhmää ohjataan? Ryhmäilmiöitä. Arvostava vuorovaikutus. Luotsi-korttien käyttö. Luotsiryhmien järjestäminen ja käytännön asiat. Harjoittelukokemukset.

Koulutus sopii sinulle, kun

- Järjestö- ja vapaaehtoistoiminta on sinulle tuttua

- Haluat tukea EKL-yhdistyksissä tehtävää vapaaehtoistyötä
  - Olet kiinnostunut ryhmien ohjaamisesta
  - Pystyt sitoutumaan ryhmäprosessin ohjaamiseen
- 
- Koulutus on maksuton, sis. koulutuksen, ateriat ja majoituksen
  - Koulutukseen otetaan 6-10 osallistujaa

Lue lisää LUOTSI-toiminnasta

## Elinvoimaa-työpaja yhdistykselle?

Haluatteko suunnitella porukalla, mitä mielen hyvinvointia tukeva Elinvoimaa-toiminta voisi olla teidän yhdistyksessänne? Haluatteko käynnistää uutta tai saada potkua olemassa oleville toiminnoille? Haluaisitteko saada näkyvyyttä omalle toiminnallenne ja houkutella uusia ihmisiä mukaan? Mietityttääkö vapaaehtoisten motivaatio ja jaksaminen?

Olisiko Elinvoimaa-suunnittelijasta generaattoriksi pohdinnoillenne? Hyvin suunniteltu on jo melkein tehty, ja Elinvoimaa auttaa toteuttamaan suunnitelmat.

Olkaa yhteydessä, järjestetään tilaa ja mahdollisuus yhdessä ideoimiselle!

## Nestorit



Nestorit-koulutus on suunnitteilla tulevan vuoden huhtikuulle. Todennäköinen koulutuspaikkakunta on Kuopio. Seuraa tiedotustamme!

Tämä vuoden Nestorit-juhlassa oli yli 100 osallistujaa, mahtavaa! Juttu juhlasta on 13.12. ilmestyvässä Eläkkeensaaja-lehdessämme.

**Nestorit-toiminta toivottaa Hyvää Uutta Vuotta 2025!**

## Uudet esitteet ja nimilaput

Sekä Nestorit- että Paas poiketen -toimintaan on tehty uudet esitteet. Kumpikin esite on 4-sivuinen (yksi aukeama) ja sen koko on 74x145 mm eli se mahtuu

kännykän väliin ja toimii vaikka hissipuheena toiminnasta. Takakanteen voi lisätä yhdistyksen yhteystiedot.

Paas poiketen -vapaaehtoisille on lisäksi saatavilla nimilappuja ja niille sopivia rintaan kiinnitettäviä muovitaskuja, joissa on klipsi ja hakaneulakiinnitys. Lappuja voi tulostaa [TÄÄLTÄ](#) A4-kokoisella arkilla on 10 nimilappua. Lappuun voi halutessaan lisätä oman nimensä.

Esitteitä ja koteloita voi tilata Paulalta ja Jarkolta (Nestorit).

## Alkuvuoden 2025 maksuttomat Elinvoimaa- tapahtumat

**Paas poiketen -vapaaehtoisten  
vertaistapaaminen Teamsissa ti  
28.1.2025 klo 10-11.**

**Ilmoittaudu viim. 27.1. [TÄSTÄ](#)** Saat  
teams-linkin sähköpostiisi ennen  
tilaisuuden alkua.

Täällä kuulet viimeisimmät Paas poiketen -kuulumiset ja voit kysyä lisää.



Paas poiketen koulutuksessa  
Kiipulassa

**LUOTSI-ohjaajakoulutus 4.-5.3.2025** Park Hotel Käpylä, Helsinki

**Ilmoittaudu viim. 9.2. [TÄSTÄ](#)** tai suoraan Paulalle.

Koulutukseen mahtuu 10 osallistujaa.

**Elinvoimaa vapaaehtoiselle -peruskoulutus 12.-13.3.** Linnasmäki, Turku

**Ilmoittaudu viim. 10.2. [TÄSTÄ](#)** tai suoraan Paulalle.

Mielen hyvinvointia tukevia eväitä omaan elämään ja yhdistyksen toimintaan.

Koulutukseen mahtuu 20 osallistujaa.

**Valtakunnallinen LUOTSI-ryhmä vapaaehtoistehtävissä toimiville alkaa  
10.3. klo 10.00 Teamsissa**

**Ilmoittaudu suoraan Paulalle viim. 7.3.**

Ryhmässä keskustellaan vapaaehtoisena toimimisen iloista ja haasteista. Yht. neljä  
tapaamiskertaa: 10.3., 7.4., 5.5., 2.6. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.

## Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Verkkosivut [ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/](http://ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/)



**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](http://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](#)