



- Elinvoimainen kesä
- Luotsiohjaajan valmiudet -koulutukset
- Alkusyksyn Paas poiketen -koulutus Seinäjoella
- Tervetuloa Elinvoimaa-webinaareihin
- Miestoiminta Nestorit
- Tukea mielen hyvinvointiin
- Metsän kuningas -runo
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Elinvoimainen kesä

Kesäkuu on saapunut! Puut viheriövät ja kukkivat, luontokin on elinvoimainen. Valitsinkin vuodenaikaan sopivan runon Elinvoimaa-antologiasta tuonne uutiskirjeen loppuun.



Viime uutiskirjeen jälkeen on tauon jälkeen taas toteutunut Luotsi-koulutus, kiitos mukana olleille sekä kouluttajalle! Riihimäellä kokoontunut ryhmä pohti vapaaehtoisuutta ja vapaaehtoisten ryhmien vetämistä. Seuraava tilaisuus on syyskuun lopulla ja loppuvuonna on jo syventävä kurssi luotseille.

Paas poiketen -vierailutoimintaa on ollut eri puolilla maata, kiitos kevät-kesän keskusteluista ja Satakunnassa sain myös käydä vetämässä muutaman yhdistyksen yhteisen Paas poiketen -koulutuksen. Muistuttelen samalla, että tällaisia järjestämme mielellämme eri puolilla.

Syksyllä pyörähtää Elinvoimaa-kokonaisuuden kampanja. Työkaverini Raitoharjun Marjan johdolla kymmenkunta paikallista yhdistystä tempaisee syksyllä hyvän elinympäristön merkeissä. Paikalliset kampanjakärjet liittyvät paikallisiin palveluihin tai muihin yhdistysten itse valitsemiin teemoihin. Mukava, jos moni muukin vielä innostuu tempaisemaan paikallisen ympäristön parantamiseksi!

Joskus keväisin kuitenkin myös ahdistaa. EKL on mukana yhteistyökumppanina Mieli ry:n kriisityöhankkeessa, joka on erityisesti miehille kohdennettu. Tässä kirjeessä

kerron siitä hieman lisää. Lisäävusta hyötyvät, olkaa matalalla kynnyksellä yhteydessä heihin ja vinkatkaa muillekin.

Tapaamisten lisäksi Elinvoimaa-webinaareja on tälle vuodelle tarjolle vielä useita, syksyn aikataulut löytyvät nyt tästä uutiskirjeestä. Koulutusten paikkakuntia vielä pohdimme, toiveita otetaan mielellään vastaan.

Ennen varsinaisia kesälaitumille siirtymisiä toivon tapaavani teistä monet Joensuun liittokokouksessa.

Näkemisiin elinvoimaisissa merkeissä!

Aurinkoisin kevätterveisin,
Inari Juntumaa
Järjestöjohtaja
inari.juntumaa@ekl.fi ja 040 905 1940

Luotsiohjaajan valmiudet -koulutukset

Uudistettu **Luotsiohjauksen valmiudet -koulutuspäivä 30.6. klo 10-16 Jyväskylässä** Viherlandia, Kammintie 5. Maksuton koulutus on tarkoitettu eläkeläisjärjestöjen vapaaehtoisille.

LUOTSI on henkilö, joka ohjaa vapaaehtoisten, yhdistysten toimihenkilöiden tai ryhmien ohjaajien luottamuksellista keskusteluryhmää, jossa jaetaan kokemuksia, haasteita ja ideoita.

Tule kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä. Saat valmiuksia käynnistää halutessasi oman keskusteluryhmän. Lämpimästi tervetuloa myös pohtimaan luotsitoiminnan tulevaisuutta!

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: inari.juntumaa@ekl.fi, puh. 040 905 1940

Seuraavat koulutukset:

Syventävä Luotsiohjaajakoulutus Turussa 18.-19.11.2025, Teknologiakiinteistöt Kupittaaalla, Tykistökatu 6, Turku (jatkokurssi)

Alkusyksyn Paas poiketen -koulutus

Seinäjoella

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia.

Seuraava **Paas poiketen -koulutus** on 16.-17.9. Seinäjoella, Ruukintie 6.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: inari.juntumaa@ekl.fi



Munkkikahvit Punaisessa salissa

Syksyllä on tulossa vielä toinenkin Paas poiketen -koulutus. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Kuva on viimeisestä koulutuksesta Valamosta keväältä. Kiitos vielä mukana olleille!

Tervetuloa Elinvoimaa-webinaareihin

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Lämpimästi tervetuloa taas kesän jälkeen:

Keskiviikko 3.9.2025 klo 13-14 Webinaari *Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit*

Keskiviikko 8.10.2025 klo 13-14 Webinaari *Osallisuus ja osallistaminen*

Keskiviikko 3.12.2025 klo 13-14 Webinaari *Minä vapaaehtoisena*

Ilmoittautuminen: inari.juntumaa@ekl.fi

Miestoiminta Nestorit



Syyskuun 19. päivä järjestetään Helsingin Käpylässä Nestorit-seminaari otsikolla: **Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä?!**

Syksyn Nestorit -koulutus järjestetään Turussa Ruissalon kylpylässä ke 1.10. klo 10 - to 2.10. klo 15.

Vuoden 2025 Nestorit-juhla järjestetään 4.11. Ylivieskassa.

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

Tukea mielen hyvinvointiin

EKL on mukana Mieli ry:n Mielen voimaa 75+ -hankkeessa, joka tukee ikäihmisten mielenterveyttä silloin, kun elämä muuttuu. Sen puitteissa tarjotaan yli 75-vuotiaille yksilöllistä keskusteluapua, vertaistukea ryhmissä ja mielen hyvinvoinnin koulutusta.

Yhteydessä kannattaa olla matalalla kynnyksellä, kun esimerkiksi on ongelmia ihmissuhteissa, kokee yksinäisyyttä tai arjessa pärjäämisen vaikeutta, puoliso tai muu läheinen on kuollut tai menneisyyden vaikeat kokemukset vaivaavat.

Toiminta on suunnattu kaikille ikääntyneille, jotka kaipaavat tukea arjen haasteissa tai elämän taitekohdissa. Vertaistukiryhmiä järjestetään erityisesti puolisonsa menettäneille miehille.

Hankkeessa mukana on viisi MIELI Kriisikeskusta ympäri Suomen.

Täältä sivulta löytyvät viiden alueellisen kriisikeskuksen yhteystiedot: [Mielen voimaa 75+-vuotiaille - MIELI ry](#)

tai yhteyttä voi ottaa suoraan Helsingin kriisikeskuksen Sini-Maria Tuomivaaraan, puh. 040 352 1180 tai sini-maria.tuomivaara@mieli.fi

Metsän kuningas -runo

Kun metsätietä astelin, ja niitä näitä aattelin
Tunsin äkkiä, en ole yksin.
Pysähdyin ja katsoin ympärillein.
Ei aikaakaan, niin havainnoin tein.
Tuo näky häikäisi minut täysin!

Näin uljaan hirven edessään,
se seiso i mäellä pystypäin,
siluettina taivasta vasten.

Oli kuin tuo silmiini katsonut ois,
jos liikahtin, se juoksisi pois.
Sen vuoksi vain ihaillen katsoin!
Vaikka usein metsässä samoilet,
niin harvoin sitä kohdannet.
Niin arka on tuo Luojan luoma.

Vielä jos koittaisi aika, että ystävinä kaikki ihmiset
voisimme elellä tällä ihanalla pallollamme.

Kastehelmi Hentilä / Elinvoimaa-antologia (2017)

Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Verkkosivut ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /
Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531
Helsinki

Sähköposti ja puhelin

inari.juntumaa@ekl.fi
040 905 1940

Linkit

www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, [poistu](#) postituslistalta.
[Tietosuojaseloste](#)