



Elinvoimaa uutiskirje 2/2023

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Tässä uutiskirjeessä

- Hyvää ystävänpäivää!
- Poimintoja kerho-ohjaajakyselyn tuloksista
- Hyvän mielen kulttuurikerho®
- Hyvän mielen kulttuurikerho-ohjaajakoulutus
- Vinkkejä kerhotoimintaan
- Paas poiketen



## Hyvää ystävänpäivää!

Ystävänpäivä on mainio tilaisuus juhlia hyviä ihmissuhteita ja kertoa läheisilleen, kuinka tärkeitä nämä itselle ovat. Ystävät eivät ole ehtymätön ja itsestään selvä luonnonvara. Elämänkulun ja ikääntymisen myötä useimmat meistä joutuvat luopumaan monista ystävistään eikä vanhana enää ole niin helppoa solmia uusia ystävyysuhteita. Monelle ikääntyneelle yksinäisyys onkin se ainoa ystävä, jolle on omistettu ihan oma [Ystävänpäivä](#)-laulukin.

[Paas poiketen](#) -vierailuilla vähennetään ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Ystävänpäivä, jos mikä, on hyvä päivä piipahtaa tervehtimässä yksinäistä ikääntynyttä tai soittaa ja kysellä kuulumisia tuttavalta, josta ei ole kuullut pitkään aikaan. Ihan yhtä tärkeä on hyvänpäiväntoivotus naapurille tai hymy vastaan tulijalle, sillä saattaahan olla, että se on toiselle se päivän tai viikon ainoa kohdatuksi tuleminen hetki.

Ei kannata liian kauan odottaa, että joku ottaisi yhteyttä, vaan toimia itse. Eikö kuulostakin tutulta: "Olipa mukava, kun soitit. On pitänyt itsekin, mutten ole saanut aikaiseksi..." Miten mukava olo tulee kummallekin sen sijaan, että odotellaan, kumman vuoro se nyt onkaan soitella. Toiset eivät vain saa aikaiseksi ryhtyä toimeen, ei siitä pidä ottaa nokkiinsa.

Elinvoimaa-toiminta haluaa tukea edellytyksiä hyvien ihmissuhteiden syntyä. Kaikille avoin kerho- ja ryhmätoiminta avaa ovia matalalla kynnyksellä tulla muiden seuraan ja löytää itselleen mieluista tekemistä. Yksinäisyyttä torjutaan silläkin tavalla, että pyydetään se naapuri mukaan. Yksin kun ei niin helposti tule lähdeTTY.

Nähdään ja kuullaan toisiamme!

Paula

## Poimintoja kerho-ohjaajakyselyn tuloksista

Kiitos kaikille Hyvän mielen kulttuurikerho®- ja Nestorit-ohjaajille, yht. noin 40, jotka vastasitte kyselyyn. Kyselystä käy ilmi, että osa kerhoista toimii vireästi, mutta 60% toimivistakin kerhoista kaipasi kovasti piristystä. Ilahduttavaa on, että toiminnan aloittamista tänä vuonna suunnitellaan muutamissa yhdistyksissä.

Huolestuttavasti useasta vastauksesta kuultaa ohjaajan turhautuminen tai väsyminen: Ohjaajan kokemus on, että uudet ideat ja toimintamallit eivät ota tuulta yhdistyksessä, kulttuuria ei arvosteta ja halutaan pysyä vanhassa ja totutussa. Myös mielen hyvinvoinnista puhuminen koetaan hankalaksi aiheeksi.

Elinvoimaa-toiminnalta toivotaan erityisesti lisäkoulutusta ohjaajille ja uutta materiaalia mielen hyvinvointiin ja miestoimintaan sekä valmista markkinointimateriaalia. Lisäksi toiveena on, että HMKK:sta, Nestorit-toiminnasta ja mielen hyvinvoinnista puhuttaisiin yleisesti enemmän. Puolet kaikista vastaajista haluaisi järjestösuunnittelijan vierailijan omassa yhdistyksessään puhumassa mielen hyvinvoinnista. Materiaaleista mm. erilaiset kortit on otettu hyvin käyttöön.

Kiitos palautteestanne. Tässä sitä onkin pureskeltavaa ja hyviä ohjenuoria Elinvoimaa-toiminnalle. Aloitetaan heti - tässä uutiskirjeessä jo lisää Hyvän mielen kulttuurikerhotoiminnasta, vinkkejä kerhotapaamisiin ja muistutus tulevasta ohjaajakoulutuksesta. Täyteen bukatussa Nestorit-koulutuksessa tapaammekin jo muutaman viikon kuluttua.

## Hyvän mielen kulttuurikerho®

Hyvän mielen kulttuurikerhon toiminta-ajatuksena on, että kerhoon osallistujat suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä erilaista, monipuolista, innostavaa ja hyvää mieltä lisäävää toimintaa eläkkeensaajayhdistyksiin. Tavoitteena on saada ikäihmisiä mukaan matalalla kynnyksellä, antaa heidän osallistua toiminnan suunnitteluun ja ottaa tarvittaessa vastuuta toteutuksesta omien kykyjensä ja mielenkiintonsa mukaan. Mielen hyvinvointi vahvistuu, kun on mielekkäältä tuntuvaa tekemistä, tulee kuulluksi ja saa vaikuttaa, pystyy olemaan hyödyksi ja käyttämään omia vahvuuksiaan ja saa olla yhdessä toisten kanssa. Hyvin suunniteltu HMKK tarjoaa tätä kaikkea kaikille osallistujilleen. Kerho voi toimia yhden teeman ympärillä, mutta monipuolisempaa ja useampia kiinnostavaa toimintaa saadaan aikaiseksi, kun toteutetaan eri osallistujien eri ideoita.

Seuraava lainaus avaa hieman, mistä kulttuurissa on kysymys ja miksi se on niin tärkeää: *"Evoluutio voi selittää, miksi kulttuuri antaa ihmisille elinvoimaa ja pitää hengissä. Evoluutio-opin mukaan "porukkahenki" auttaa ihmislajia ja siihen kuuluvaa yksilöä säilymään hengissä. Tarinan kerronta (narratiivi), romaanien lukeminen, teatterikokemus, konserttielämys, museossa käynti, näyttelyssä vierailu, kuorossa laulaminen, talkoot, vapaaehtoistyö ja siirtolapuutarhassa ahertaminen auttavat oivaltamaan toisten ihmisten käyttäytymistä, näkemyksiä, uskomuksia, pyrkimyksiä ja mielialoja. Niiden sisäistäminen auttaa sosiaalistumaan, ryhmäytymään. Ihminen selviää parhaiten kulttuuriyhteisössään. Kulttuuriharrastukset ja -kokemukset vahvistavat me-henkeä ja ryhmäytymistä. Porukassa syntyy ihmisyyteen kuuluvaa sosiaalista läsnäoloa, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia – ja pitää hengissä."*

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01283>

Ei siis ajatella liian ahdasmielisesti, mikä on kulttuuria ja mikä ei, vaan kokeillaan ja toteutetaan yhdessä erilaisia uusia asioita hyvällä mielellä - ja pidetään toisiamme hengissä pidempään :)

## Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus 12.-14.4.

Rajaniemen lomakeskus, Virrat

Koulutus antaa tiedot ja taidot käynnistää ja ohjata Hyvän mielen kulttuurikerhoa. Kerhojen myötä yhdistykset voivat monipuolistaa omaa toimintaansa ja tarjota uusia osallistumismahdollisuuksia  
Koulutus on maksuton sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 hengen huoneessa. Koulutus on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille ikääntyville sekä uusille tai kokeneille kerho-ohjaajille, jotka haluavat saada uusia ideoita ja päivittää omia taitojaan.

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittautuminen](#)

### Vinkkejä kerhotoimintaan

[Elinvoimaa-verkkosivulta](#) löytyy linkkejä ja vinkkejä kerho-ohjaajille. Sieltä voit tutustua valmiisiin materiaaleihimme, joista osa on tilattavissa ja osan voit tulostaa itse.

[Tutustu materiaaliesitteeseen.](#)

Tilauksen voit tehdä linkin kautta tai sähköpostilla / soittamalla. [Tee materiaalitalaus täällä.](#)

[Materiaalit-sivulla](#) on linkit myös Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle -toimintavideoihin, joista voi napata esimerkiksi liikunnallisen tai musiikillisen välipalan mihin tahansa yhteiseen tapaamiseen.

Materiaalit-sivujen alta löytyy kaksi tekemisen lähdettä, joihin kannattaa tutustua. [Virtuaalivinkkejä mielen hyvinvointiin](#) tarjoaa matka- ja retkikohteita, joissa voi vieraila koko porukalla ja samaan voi sitten yhdistää omia matkakertomuksia tai muuten aiheeseen liittyvää aineistoa vaikka tietokilpailun muodossa. Virtuaalivinkeissä on myös hauskoja videopätkiä tunnelman keventämiseen tai rauhallisia videoita, kun halutaan keskittyä ja hengitellä hetki hiljaa. Sieltä löytyy myös musiikkia ja taidenäyttelyitä ym. ym. Näillä pääsee alkuun ja jokainen voi etsiä lisää omien harrastustensa mukaan. Vinkkaa omista mielilinkeistäsi, niin laitetaan yhteiseen käyttöön.

[Sytykkeitä ikääntyvän mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#) tarjoaa monenlaista tekemistä ja materiaalia ryhmiin ja kerhoihin. Siellä on myös linkkejä tutkimuksiin ja muuhun ikääntyviä koskevaan ajankohtaiseen materiaaliin.

[Vahvike](#) on avoin ja maksuton aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja viriketoiminnan tukemiseen. Aloitussivun 18 aihelaatikon takaa löytyy vaikka ja mitä. Kannattaa mennä kurkkaamaan.

[RyhmäRenki](#) -sivuille kannattaa myös mennä löytöretkeilemään - varsinkin, jos kaipaa kysymys-, tieto- ja kuvakortteja, pelejä, visoja tai valokuvia. Niitä voi sieltä tulostella omaan käyttöön. Sieltä löytyy myös hauskoja onnenpyöriä, laatikkoleikkejä ja bingoja, jotka voi esimerkiksi heijastaa videotykillä kaikkien näkyville. Käyttötarkoitus voi olla tutustuminen, keskustelun herättäminen, muistelu, tiedon lisääminen, kilpailu tai muuten vain yhdessä viihtyminen. Mielikuvitusta ja luovuutta saa vapaasti käyttää.

Lisää materiaalia ja tekemistä löytyy eri järjestöjen sivuilta. Käykää rohkeasti surffailemassa ja vinkkaa taas, jos löytyy aarteita.

## Paas poiketen -koulutus 3.-5.4.

Rajaniemen lomakeskus, Virrat

Tule hakemaan rohkaisua, työkaluja ja ideoita yksinäisten ikääntyvien kohtaamiseen ja yhteiseen tekemiseen. Vierailut voi aloittaa oman läheisen tai vanhan ystävän luona. Elinvoimaa-toiminta tukee yhdistyksiä, jos nämä haluavat käynnistää Paas poiketen yhteistoimintaa laajemmin alueellaan ja verkostoissaan.

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittautuminen](#)

## Luotsi-ohjaus Paas poiketen -vapaaehtoisille

Paas poiketen toiminnan tukemiseksi aloitamme uutena toimintana Luotsi-ohjausryhmän Paas poiketen -vierailijoille. Tule mukaan, jos olet jo tehnyt vierailuja tai sinulla on ajatuksissa aloittaa kyläilyt.

[Lue lisää](#)

[Ilmoittaudu mukaan](#)

Maksuttomat ja osallistavat  
KOULUTUKSET



Helppoja ja maksuttomia  
MATERIAALEJA



Lisätietoa: Paula Noresvuo 050 522 1946 tai [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

# *Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, Yhdistysten/Piirien aktiivitoimijat, Elinvoimaa-koulutuksiin osallistuneet, Kerho-ohjaajat (joiden osoite on lähetetty EKL:ään) sekä uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.