

## Tässä uutiskirjeessä

- [Tässä uutiskirjeessä](#)
- [Marraskuussa valot loistavat kirkkaasti](#)
- [Nestorit](#)
- [Raportointipeikko](#)
- [Mitä sinulle kuuluu? -hanke](#)
- [Viimeinen hetki ilmoittautua Kulttuurikilometrit-kampanjaan](#)
- [Elinvoimaa 2024](#)
- [Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)



Piristystä kerhotoimintaan -koulutuksen osanottajia



Hyvinkään Eläkkeensaajat 27.10.

muistikerhon ohjaamiseen sekä muistutusta vapaaehtoisen oman hyvinvoinnin tärkeydestä. Nestorit viettivät omaa juhlapäivää miesten kesken temalla Onnellinen mies.

Näistä kaikista iloisista tapahtumista jäi mukavia muistoja, joihin voi palata, jos pimeys alkaa ahdistaa. Ihanaa, kun olitte mukana jakamassa hyviä hetkiä toinen toistenne kanssa. Lämmin kiitos kaikille osallistujille sekä järjestelyissä mukana olleille vapaaehtoisille ja yhdistyksille. Kannattaa todellakin tulla mukaan!

Nähdään jäsenristeilyllä!  
Paula

## Marraskuussa valot loistavat kirkkaasti

Monenlaisia ilon ja onnen hetkiä on mahtunut viime viikkoihin - suorastaan yhtä juhlaa! Uutiskirjeen kuvat välittäkööt tunnelmia Viialan, Hyvinkään ja Kurikan Eläkkeensaajien Onnenpäivä-tapahtumista, Rajaniemestä kerho-ohjaajien koulutuksesta sekä Nestorit-juhlasta.

Onnenpäivillä syötiin, kisailtiin, laulettiin, naurettiin ja jopa tanssittiin. Piristystä kerho-ohjaajille -koulutuspäivillä saatiin tietoa ryhmän ohjaamisesta, opastusta tapahtumien järjestämiseen, ideoita

## Nestorit olivat juhlatunnelmissa

Miesten Viikon Nestorit-pääjuhlaa vietettiin rennoissa merkeissä Tampereella 9.11. Onnistuneen juhlan järjestelyistä vastasivat Mansen ja Lempäälän Eläkkeensaajat. Kiitosta tuli kovasti sekä ohjelmasta että todella maistuvasta Lempäälän miesten taikomasta lohikeitosta. Yhteistyökumppanina oli myös Ehyt ry, jonka kautta saimme käyttöömmehienon juhlatilan kumppanuustalo Arttelin. Joulukuun Eläkkeensaaja-lehdessä on lisää raporttia juhlasta. Kuvakehyksessä poseeraavat juhlassa esiintyneet Ahti Jokinen ja Raimo Reinikainen.

EKL järjestää juhlan myös ensi vuonna jonkun tai joidenkin yhdistysten kanssa. Nyt on hyvä aika ilmoittaa halukkuus lähteä mukaan juhlan järjestämiseen. Onnistuneen juhlan järjestämisestä yhdistys saa näkyvyyttä ja hyvää mieltä pitkäksi aikaa. Kysy lisää: [raimo.oksanen@ekl.fi](mailto:raimo.oksanen@ekl.fi) tai 050 400 1385

### [Ilmoita oman yhdistyksesi miestoiminta](#)

Haluamme pysyä kärryillä siitä, minkälaista miestoimintaa on eri paikkakunnilla, jotta voimme edistää Nestorien verkostoitumista ja jakaa muiden käyttöön hyviä toimintaideoita. Ilmoita siis oman yhdistyksesi aktiivisesta miestoiminnasta [täältä löytyvällä lomakkeella](#).

### **Lue lisää Nestorit-toiminnasta:**

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

Täältä löydät luettelon yhdistyksistä, joissa on jo Nestorit toimintaa. Jos oma yhdistyksesi puuttuu listalta, niin ilmoita siitä osoitteeseen [raimo.oksanen@ekl.fi](mailto:raimo.oksanen@ekl.fi). [Tästä luetteloon](#).

**Kysy lisää Nestorit-toiminnasta ja/tai pyydä apua toiminnan käynnistämiseen ja Nestorit-  
viestintään:** järjestösuunnittelija Raimo Oksanen, [raimo.oksanen@ekl.fi](mailto:raimo.oksanen@ekl.fi), 050 400 1385







Hyvinkään Eläkkeensaajat 27.10.

## Raportointipeikko

*"Vapaaehtoistoiminta on mukavaa ja mielekästä, mutta se raportointi...arghh#%&\*!!!"*

Elinvoimaa tarvitsee vapaaehtoisilta tietoa pystyäköseen rahoittajalle näyttämään toteen, missä päin maata ja kuinka paljon meillä on ahkeria vapaaehtoisia, jotka tekevät hyvää ja ennaltaehkäisevää työtä ikääntyneiden osallisuuden ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Sen lisäksi tarvitaan tietoa myös toiminnan vaikutuksista, eli pitää kysyä myös toimintaan osallistuvilta, mitä mieltä he ovat. Rahaa ei tule ilman perusteluja ja ilman rahaa emme järjestä koulutuksia, tuota materiaalia emmekä tee mitään muutakaan. Yritämme saada raportoinnin mahdollisimman helpoksi ja pyydämme, että saamme teiltä tarvittavat tiedot, kun niiden aika kohta on.

### Paas poiketen

Paas poiketen -raportoinnissa riittää jatkossa tieto: mikä yhdistys, kuinka monta vierailevaa vapaaehtoista, kuinka monta vierailukohtaa ja kuinka monta käyntiä. Uusi linkki ja tulostettavat lomakkeet tulevat verkkosivulle lähiaikoina. Raportoida voi myös sähköpostissa. Tiedossa olevat Paas poiketen -vapaaehtoiset saavat linkin ja lomakkeen myös omaan sähköpostiinsa.

Nestorit-toimintaan saatte oman kyselyn.

Hyvän mielen kulttuurikerho



Viialan Eläkkeensaajat 16.10.

HMKK-ohjaajille tulee oma raportointilinkki Elinvoimaa-verkkosivulle. Yhdistykset, joilla tiedämme olevan HMKK-toimintaa saavat linkin ja lomakkeen myös sähköpostiin. HMKK-ohjaajat pyytäkää vastauslomakkeet (ja -kuoret) ryhmäläisiänne varten [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi). / 050 522 1946.



Hyvinkään Eläkkeensaajat 27.10.

## Mitä sinulle kuuluu? -hanke

**Näinkin voi toteuttaa Paas poiketen -toimintaa!** Elinvoimaa on mukana yhteistyössä.

Mitä sinulle kuuluu on Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella toimivien eläkkeensaajajärjestöjen yhteistyöhanke. Hankkeen tavoitteena on tukea ikäihmisten sosiaalisia suhteita, mielen hyvinvointia, osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta sekä ehkäistä yksinäisyyden kokemuksia.

Hankkeessa yhdistysten vapaaehtoiset pitävät joko puhelimitse tai vierailukäynnin yhteyttä niihin yhdistysten jäseniin, jotka eivät toimintakyvyn heikennyttä jaksakaan enää osallistua yhteisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin.

Hankkeen yhteyshenkilönä toimii Marja-Liisa Saares Tikkurilan Seudun Eläkkeensaajat ry





Viialan Eläkkeensaajat 16.10.

## Viimeinen hetki ilmoittautua Kulttuurikilometrit-kampanjaan

Ja hauskat ideat kävelyn ja kulttuurin yhdistämiseksi ja kävellyt kilometrit.

[Kulttuurikilometrit-kampanja](#) 31.12. 2023 asti

Ilmoita porukkasii mukaan [TÄSTÄ](#)  
Kampanjaohjeet [TÄÄLTÄ](#)



Kurikan Eläkkeensaajat 2.11.

## Elinvoimaa 2024

Ensi vuonna Elinvoimaa-koulutukset järjestetään eri puolilla maata. Kaksipäiväiset koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia sisältäen koulutuksen, majoituksen ja ruokailun.

- Elinvoimaa vapaaehtoiselle
- Kaksi Nestorit-koulutusta
- Kolme Paas poiketen -koulutusta
- Luotsi-ohjaajakoulutus

Etäyhteyksin

- Webinaareja

- Vapaaehtoisten työnohjausta
- Vertaistapaamisia
- Kyselytunteja

Tarkemmat ajankohdat ja paikat ilmoitetaan heti niiden varmistuttua. Nyt jo kannattaa suunnitella ja jutella yhteisesti, saisitteko isomman joukon lähtemään koulutukseen. Mukava ja rento meno on taattu ja aina oppii jotakin uutta.



Kurikan Eläkkeensaajat 2.11.

## Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta

Palaute on tärkeää, koska sen avulla kehitämme toimintaa. Kun kerrot, mitä odotat meiltä, osamme olla paremmin hyödyksi ja tukea yhdistysten ja vapaaehtoisten toimintaa.

Elinvoimaa-verkkosivuilla on nyt palautelinkki, josta pääset antamaan ruusut ja risut nimettömänä tai jos haluat henkilökohtaisen vastauksen, niin anna myös yhteystietosi.

### PALAUTELINKKI

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

# *Hyvällä mielellä läpi elämän*

Uutiskirje lähetetään Elinvoimaa-koulutuksiin osallistuneille, jotka ovat antaneet sähköpostiosoitteensa sekä uutiskirjeen tilaajille. [Tietosuojaseloste](#)  
Jos et halua Elinvoimaa uutiskirjettä, [poistu postituslistalta](#).