



- Pitkästä aikaa!
- Uusi EKL kulttuuripiiri kokoontuu kerran kuussa!
- Kaipaatko uutta virtaa yhdistystoimintaan?
- Paas poiketen -koulutus 3-4.11.2026 Oulussa - joitain paikkoja vapaana
- Maksuton webinaari: Kulttuurista virkeyttä ja voimaa
- Uusi vertaistuellinen keskusteluryhmä käynnistyy lokakuussa!
- Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset
- Nestorit
- Aika kuluu kuin sillä olisi kiire

Pitkästä aikaa!

Viime Elinvoimaa-uutiskirje lähti maailmalle toukokuussa, mutta Elinvoimaa-uutisia on onneksi saanut lukea syyskuun järjestökirjeestä. Viime kirjeen jälkeen onkin ehtinyt tapahtua kaikenlaista, ja näin lokakuussa viimeistään on järjestöjen syksy jo täydessä vauhdissa!



Kuva: pixabay

Aloitetaan lyhyillä kesäkuulumisilla: Ensinnäkin suuri kiitos kesäkuun Vapaaehtoinen vireessä -kurssin osallistujille! Paljon vaihdettiin tietoa ja kokemusta sekä opiittiin uutta. Palaute on myös ollut oikein positiivista. Kiva että kurssi toi piristystä vielä kevättöihin lopuksi :)

Kesän aikana EKL:ssä otettiin käyttöön uusi ilmoittautumisjärjestelmä ja Elinvoimaa-toiminnan tilaisuudet ovatkin jo kaikki uudessa järjestelmässä. Löydät tilaisuuksien sähköiset ilmoittautumislomakkeet nettisivuiltamme, sekä tästä uutiskirjeestä tapahtumien esittelyjen ohesta. Lisäksi ilmoittautua voi vielä myös tuttuun tapaan soittamalla tai lähettämällä sähköpostia!

Syksyn uutuuksia ovat puolestaan verkossa tapaava **EKL kulttuuripiiri**, uusi **Luotsi-ryhmä** sekä **Hyvän mielen iltapäivä** -tilaisuudet yhteistyössä Kokemusvoimalla näkyväksi -hankkeen

kanssa. Näistä kaikista pääset lukemaan tästä kirjeestä. Huomaa myös mielenkiintoinen **kulttuuriaiheiden webinaari yhteistyössä** Sydänliiton kanssa!

Touhukkain syysterveisin,
Jussi

Järjestösuunnittelija - Elinvoimaa
jussi.keranen@ekl.fi
0505221946

Uusi EKL kulttuuripiiri kokoontuu kerran kuussa!

Tervetuloa linjoille kerran kuussa keskustelemaan kulttuurista. Tämä avoin ja maksuton ryhmä toimii kirjapiirin tapaan. Keskustelemme osallistujien viimeaikaisista kulttuurikokemuksista ja jaamme näin toisillemme tietoa erinäisistä teoksista ja kulttuuritilaisuuksista. Ensimmäisellä kerralla teemaksemme valikoitui lukeminen ja kirjat.



Voit osallistua vapaasti niille kerroille, jotka sopivat aikatauluusi. Ryhmä on tarkoitettu kaikille EKL jäsenille sekä aiheesta kiinnostuneille.

Tapaamiset ovat torstaisin klo 13-14, päivämäärät ovat 3.9., 15.10., 19.11. ja 17.12.
Ilmoittaudu [tästä](#)

Tapaamiset ovat Microsoft Teamsissa, apua sen käyttöön Jussilta jussi.keranen@ekl.fi tai 050 5221 946. Lisätietoa kulttuuripiiristä [verkkosivuilla](#).

Kaipaanko uutta virtaa yhdistystoimintaan?

Lähde mukaan EKL:n Hyvän mielen iltapäivään ja tuo kaverisikin! Tarjolla on iloista mieltä, naurua, musiikkia, kevyttä tuolijumpaa ja luovia ideoita!



Tilaisuus on suunnattu eläkkeensaajayhdistysten jäsenille ja sen vetäjinä toimivat EKL järjestösuunnittelijat Jussi Keränen ja Inka Manninen. Osallistujille tarjotaan lounas ja kahvi. Tilaisuus on maksuton ja niitä järjestetään kaksi saman sisältöistä.

Imatra 28.10.2026 Kulttuuritalo Virta. Ilmoittauduthan ennen 14.10.2026 [tästä](#)

Kouvola 30.10.2026 Porukkatalo. Ilmoittauduthan ennen 16.10.2026 [tästä](#)

Lisätietoja jussi.keranen@ekl.fi tai 050 5221 946

Paas poiketen -koulutus 3-4.11.2026 Oulussa - joitain paikkoja vapaana

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.

Maksuton webinaari: Kulttuurista virkeyttä ja voimaa

Oletko pysähtynyt miettimään, mitä kaikkea kulttuuri on, miten se näkyy arjessasi ja miten se vaikuttaa hyvinvointiisi? Kulttuuri ympäröi sinua kaikkialla. Kodissasi on kuvia sekä esineitä, jotka kertovat omaa tarinaansa.

Ikkunasta näkyvä, alati muuttuva maisema, sekä luonnossa liikkuminen ovat mitä parhaimpia kulttuurihyvinvoinnin lähteitä. Musiikin kuuntelu, tanssiminen, kirjoittaminen ja maalaaminen ovat vain esimerkkejä keinoista, joilla saat virkeyttä ja voimaa omaan arkeesi.



Liity linjoille kun Sydänliiton Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen projektikoordinaattori Kirsi Järvinen kertoo kulttuurin hyvinvointivaikutuksista **torstaina 12.11 klo 13-14**

[Ilmoittaudu tästä](#) tai sähköpostilla osoitteeseen jussi.keranen@ekl.fi

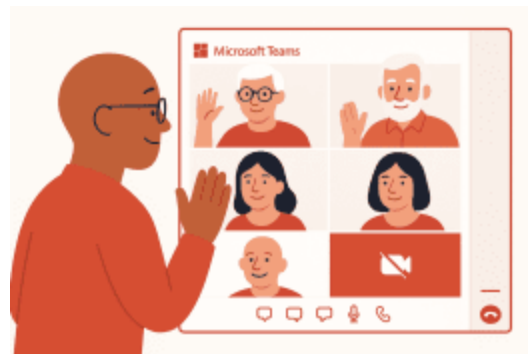
Menneet Elinvoimaa-webinaarit:

- 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
- Torstai 21.5 klo 13.00-14.00 Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit
- To 10.9. Klo 13 Elinvoimaa webinaari: Osallisuus ja osallistaminen
- To 8.10. Klo 13 Elinvoimaa webinaari: Minä vapaaehtoisena.

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

Uusi vertaistuellinen keskusteluryhmä käynnistyy lokakuussa!

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 tuleviin ryhmiin on aina auki!**



Kuva luotu generatiivisen tekoälyn avulla

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!

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

Nestorit



Tämän syyskauden Nestorit-tapahtuma ja koulutus ovat toteutuneet. Nyt keräämme tietoa ryhniä toiminnasta ja valmistelemme tulevaa vuotta 2027. Pian varmistuvat kevään Nestorit-koulutuksen sekä alkusyksyn Nestorit-tapahtuman paikkakunnat. Jos haluat kuulua ensimmäisten tiedonsaajien joukkoon niin ilmoittaudu Nestorit-postituslistallemme. Hyvää syksyn jatkoa!

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

Aika kuluu kuin sillä olisi kiire

Aika kuluu kuin sillä olisi kiire
kesän jälkeen taas syksy ennen jouluhässäkkää

Eivät ne vuodet silloin kiirehtineet
kun tyttösenä odottelin aikuisuutta - ei vaikka yritin hoputella ja ravihevosen kyytiä antaa

Nyt pitää pysyä vauhdissa, ei jarrutella vaan elää
rakastaa ja mieltä rauhoitella

Tämä on minun elämäni
lujalle pohjalle rakennettu, tätä elän

Aune Perälä

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](#)