

## Tässä uutiskirjeessä

- Talviaika alkamassa
- Elinvoimaa vapaaehtoiselle - verkkokoulutus
- Elinvoimaa vierailee yhdistyksissä
- Nestorit
- Kulttuurikilometrejä kävelemällä
- Monipuolisella toiminnalla houkutellaan uusia jäseniä
- Jäikö uutiskirje tulematta?
- Anna palautetta



## Talviaika alkamassa

Vaikka olemmekin siirtymässä vuoden pimeimpään aikaan, ei se tarkoita, että pitäisi vaipua kokonaan talviunille ja horrokseen. Semminkin, kun kohta saamme taas lainassa olleen tunnin takaisin elämäämme siirtyessämme talviaikaan. Kellonajan vaihtamiseen on hyvä sääntö "kääntää viisareita aina kesään päin" - näin syksyllä menneeseen ja keväällä tulevaan.

Vanhan sanonnan mukaan "syksyinen yö ajaa yhdeksällä hevosella". Säiden

vaihtelujen ja luonnon ilmiöiden seuraaminen on mitä parhainta tositivevetä eikä samaa näytetä uusintoina! Säistä riittää jutunjuurta ja muisteloita ryhmätapaamisiin tai Paas poiketen -vierailuille.

Nyt voi myös jo sytytellä kynttilöitä ja takkatulia ja nauttia rauhallisesta tunnelmasta ja lämmöstä. Halutessaan saa myös hullutella kurpitsapippaloilla tai suomalaisemmin viettää kekriä eli sadonkorjuujuhlaa. Silloin voi loihkia pöytään esimerkiksi kotimaisista juureksista valmistettuja herkkuja ja nauttia niistä ystävien kesken vaikka nyyttikesteillä.

Elinvoimaa on mukana toteuttamassa muutamia Onnenpäivä-tapahtumia, joissa ei todellakaan ole tarkoitus synkistellä syksyä. Isänpäiväkin on tulossa kakkukahveineen, mutta sitä ennen EKL:n Nestorit kokoontuvat Tampereelle vuotuisen Miesten Viikon Nestorit-juhlaan 9.11. Siinäpä hyvä syysretkikohde miesporukoille.

Mukavia syksyisiä onnenpäiviä ihan jokaiselle omaan arkeen!

Paula

---

## **Vielä ehdit mukaan Elinvoimaa vapaaehtoiselle verkkokoulutukseen 18. ja 20.10. klo 9-12**

Koulutus teamissa.

Saat linkin sähköpostiisi, kun ilmoittaudut **TÄSTÄ LINKISTÄ** viim. 17.10.

Koulutuksen teemoja mm:

- Mielen hyvinvointi ikääntyvän voimavarana
- Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Vapaaehtoisen oma hyvinvointi

---

## **Elinvoimaa vierailee yhdistyksissä**

Elinvoimaa-järjestösuunnittelijat ovat vierailleet ja vierailevat syksyn aikana EKL-yhdistyksissä, mm. Viialan, Hyvinkään ja Kurikan Onnenpäivä-tapahtumissa sekä Suolahdella ja Kuusankoskella Paas poiketen-toiminnan infotilaisuuksissa. Lappilan ja Simonkylän Eläkkeensaajien kanssa olimme mielen hyvinvoinnin teemoissa.

Järvenpään Eläkkeensaajien kanssa on käynnistetty Nestorit-toimintaa tekemällä retket Santahaminan varuskuntaan ja Tuusulanjärven Sarvikalliolle. Järvenpään Nestorit saivat järjestösuunnittelijalta apua sekä tapahtumien ennakkomarkkinointiin että jälkiraportointiin. Lisäksi järjestösuunnittelija menee marraskuussa pitämään Nestorit-infon Järvenpään jäsenkokoukseen.

---

## **Nestorit**

**Miestenviikon Nestorit-pääjuhla**  
**9.11.2023 klo 9.30 – 15.45**

**Ahti Jokinen esiintyy Nestorit-juhlassa**

Mukana menossa on myös mainio tarinan iskijä näyttelijä **Ahti Jokinen**. Tavan mies - otsikolla tulee juttua ja laulua. Ahtia säestää mestarihanuristi **Antti Huusari**.

Tule viettämään miesten omaa päivää hyvien tyyppien seurassa. Ohjelmassa on viihdettä ja asiaa temalla **"Onnellinen**

**mies”.** Lisäksi nautimme Lempäälän Eläkkeensaajien miesten taikomia maukkaita ruokia. Tilaisuus on maksuton, mutta osallistuminen edellyttää ilmoittautumista. [Tästä näet ohjelman ja pääset ilmoittautumaan.](#) Lähtekää mukaan juhlimaan vaikka isommallakin äijäporukalla!

Tilaisuuden järjestää EKL yhteistyössä Mansen Eläkkeensaajien kanssa. Muut yhteistyökumppanit: Lempäälän Eläkkeensaajat, Kajaanin Eläkkeensaajat, Mieli ry, EHYT ry ja Tampereen Liikenneraittiusyhdistys

## 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



## Kulttuurikilometrejä kävelemällä

Kulttuurikilometrit-kampanja  
1.9. - 31.12.

Ilmoita porukasi mukaan **TÄSTÄ**  
Kampanjaohjeet **TÄÄLTÄ**

Pisin matka ja paras matkakertomus palkitaan.



## Monipuolisella toiminnalla houkutellaan uusia jäseniä

Mielenkiintoinen, monipuolinen toiminta houkuttelee uusia ihmisiä mukaan yhdistykseen osallistumaan ja toimimaan. Elinvoimaa-toimintamallit, [Hyvän mielen kulttuurikerho-Nestorit-](#), ja [Paas poiketen](#) saattavat hyvinkin kiinnostaa uusia vapaaehtoisia tai yhteistyökumppaneita.

Joku mielekästä tekemistä ja vertaistensa seuraa kaipaava voisi ottaa yhteyttä ja liittyä joukkoon, kun tietäisi, mitä on tarjolla. Kannattaa siis kertoa kotisivuilla näkyvästi, millaista

toimintaa ja tehtäviä yhdistyksessä on. Joku saattaisi haluta käyttää osaamistaan esimerkiksi tulosten raportointiin tms. toimintaan, joka taas ei houkuttele tai kuormittaa muita osallistujia. Eikä ole yhtään hullumpaa mainostaa myös, että vapaaehtoisista pidetään hyvää huolta mm. tarjoamalla koulutuksia (Elinvoimaa-koulutukset ovat maksuttomia) ja vapaaehtoisten työnohjausta ([LUOTSI](#)).

Elinvoimaa-verkkosivuilla on jo nyt valmiita esitteitä, joita yhdistys voi ladata itselleen ja joihin tarvitsee vain lisätä oman yhdistyksen tiedot. Lisää tehdään palautteiden ja toiveiden mukaan.

Laitamme halutessanne yhteystietonne näkyviin myös Elinvoimaa -verkkosivuille esim. otsikolla "Meillä toimii Paas poiketen -vapaaehtoisia / Nestorit-kerho / Hyvän mielen kulttuurikerho". Laittakaa viesti Ramille tai Paulalle, niin pääsette näkyviin valtakunnallisesti.

## Jäikö uutiskirje tulematta?

Jos edellinen uutiskirje jäi tulematta, syy voi olla siinä, että päivitimme postituslistoja. Toiveesta vähentää postin määrää Elinvoimaa-uutiskirje lähetetään jatkossa vain Elinvoimaa-koulutuksiin osallistuneille ja uutiskirjeen tilanneille. Jos tiedät, jonkun, joka uutiskirjeen haluaa, vinkkaa tilaamaan Elinvoimaa-verkkosivuilta <https://www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/>.

## Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta

Palaute on tärkeää, koska sen avulla kehitämme toimintaa. Kun kerrot, mitä odotat meiltä, osaamme 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/](https://www.ekl.fi/toiminta/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](#).