



Tässä uutiskirjeessä

- Elokuu on kesäkuukausi!
- Onnenpäivä tarjolla nopeille
- Paas poiketen -vierailukampanja päättyy 31.8.
- Nestorit
- Kulttuurikilometrit-kampanja 1.9.-31.12.
- Hyppää satulaan ja tartu pyörää sarvista
- Kerrotaan omasta toiminnasta ulkopuolisillekin
- Ilmoittaudu syksyn Elinvoimaa-koulutuksiin

Elokuu on kesäkuukausi!

Syksy jo kolkuttelee ovella, mutta vielä on aikaa nauttia kesäpäivistä. Vaikka kesä ja loma latasivatkin akkuja, pitää kuitenkin muistaa, ettei energiaa riitä loputtomiin, jos ei joka päivä muista laittaa itseään välillä kiinni virtalähteeseen. Siispä priorisoidaan, palastellaan tekemisiämme sopiviin annoksiin, delegoidaan, pyydetään apua, tehdään yhdessä ja välillä höpötellään turhanaikaisia ja tehdään vain sitä, mikä on mukavaa. Omista tärkeistä ihmissuhteista, harrastuksista ja lepohetkistä ei tingitä!

Elinvoimaa jatkaa ikääntyvien mielen hyvinvointia vahvistavalla tiellä. Vapaaehtoistyö jo itsessään tuottaa hyvää mieltä. Toisten ihmisten seurassa vastavuoroinen omien ajatusten ja kokemusten jakaminen ja vertaistuki auttavat jaksamaan. Liikkuminen vahvistaa fyysistä kuntoa, mutta sillä on tutkitusti vaikutusta myös mieleemme. Tärkeintä on sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen.

Elinvoimaa-toimintamallit, Hyvän mielen kulttuurikerhot, Nestorit ja Paas poiketen -vierailut tukevat kaikki omalla tavallaan mielen hyvinvointia. Liikuntakin on mukana syksyn kuvioissa Kulttuurikilometrit-kampanjan myötä. Lisäksi teemme yhteistyötä Pyöräliiton Satulaan-hankkeen kanssa. Olimme myös mukana kokoamassa Mieli ry:n [Ikääntyvä mieli 2050](#) -visiota ja verkostotyö jatkuu sen tiimoilta.

Elinvoimaa haluaa olla tukemassa teidän, yhdistysten vapaaehtoisten, tekemistä ja jaksamista. Olemme myös ylpeitä työstä, jota yhdistyksissänne teette. Siksi siitä kannattaa pitää meteliä ja kertoa muillekin. Tässäkin olemme äänitorvena.

Yhteistyöterveisin
Paula

Onnenpäivä tarjolla nopeille

Lue lisää Nestorit-toiminnasta:

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. [Tästä luetteloon.](#)

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

Kulttuurikilometrit-kampanja 1.9. - 31.12.

Kulttuurikilometrit-ryhmätoiminnalla yhdistetään kulttuuri ja liikunta.

Kampanjan tavoitteena on innostaa ryhmiä liikkumaan yhdessä, keskustelemaan ja jakamaan omia kulttuurikokemuksia sekä herättää uteliaisuutta ja halua oppia ja tietää enemmän valitusta aiheesta.

Valitkaa yhteinen kulttuurikohde (paikka tai aihe) ja suunnitelkaa, millaisen matkan teeman ympärillä voisi toteuttaa. Esim. matka omalta paikkakunnalta kohteeseen / useampiin kohteisiin, tutustuminen oman paikkakunnan kulttuuriin, tutustumismatka missä päin maailmaa hyvänsä jne. Mielikuvitus on rajana, sillä nyt ei tarvitse oikeasti tilata matkalippuja, vaan matkustetaan kävelemällä kotikulmilla, keskustelemalla ja keräämällä kilometrejä.

Matkan voi suunnitella kartalla vaikka Ranskan maaperällä, laskea kilometrit ja sitten vain kävelylenkkejä tekemään. Kävelyiden aikana voidaan keskustella ja kuvitella, miten ja millaisissa maisemissa matka etenee.

Halutessanne voitte pitää matkapäiväkirjaa, johon matkan kulku tulee kirjattua ja säilyy muistissa.

Elinvoimaa palkitsee eniten kilometrejä kävelleen ryhmän ja yhden ansiokkaan matkatoteutuksen.

Tarkemmat kampanjaohjeet [TÄÄLTÄ](#)



Nauttikaa yhdessä kulttuurikokemuksista ja kohottakaa kuntoa!



Yhdessä pyöräileminen on turvallista ja hauskaa.

yhdistyksille pyöräilyasiantuntemustaan sekä tietoa olemassa olevista verkostoista ja ryhmistä ja auttaa uusien paikallisten pyöräilyryhmien perustamisessa.

Hyppää satulaan ja tartu pyörää sarvista!

Pyöräily on hyvää liikuntaa ja porukassa pyöräileminen turvallista ja hauskaa. Pyöräillen pääsee kätevästi tutustumaan lähiympäristöön.

Elinvoimaa-toiminta tekee yhteistyötä Pyöräiliiton [Satulaan](#)-hankkeen kanssa. Hankkeen tavoitteena on lisätä yli 50-vuotiaiden pyöräilyä, parantaa pyöräilyturvallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä. Satulaan-hanke tarjoaa EKL-

Jos pyöräily ryhmänä kiinnostaa, niin Pyöräiliiton Mira [mira.kokko\(at\)pyoraliitto.fi](mailto:mira.kokko(at)pyoraliitto.fi) tulee mielellään paikan päälle kertomaan lisää ja neuvomaan ja avustamaan teitä oman Satulaan-ryhmän käynnistämiseksi. Ryhmän ohjaajat, jotka suunnittelevat reitit, näyttävät tietä ja huolehtivat pyöräilijöiden turvallisuudesta pyöräretkien aikana, saavat myös opastusta tehtävään.

Tartutaan tilaisuuteen ja nautitaan syksyisistä pyöräilykeleistä ja -retkistä.

Kerrotaan omasta toiminnasta ulkopuolisillekin

Yhdistyksen kannattaa kertoa omasta toiminnasta näkyvästi kotisivuilla, somessa ym. Joku saattaisi olla kiinnostunut Nestorit-, Paas poiketen -tai Hyvän mielen kulttuurikerhotoiminnasta ja haluta osallistua, kun vain tietäisi asiasta. Elinvoimaa auttaa teitä viestinnässä ja tiedottamisessa.

[Nestorit-](#), [Hyvän mielen kulttuurikerho-](#) ja [Paas poiketen](#) -toiminnasta on ao. verkkosivuilla valmista materiaalia, johon tarvitsee vain lisätä oman yhdistyksen tiedot. Palautetta ja toiveita näistä kuullaan mielellään.

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

Ilmoittaudu syksyn Elinvoimaa-koulutuksiin

Elinvoimaa-toiminnan koulutukset on tarkoitettu kaikille ikääntyville ja vapaaehtoisille. Ne ovat maksuttomia sisältäen opetusmateriaalit, ateriat ja majoituksen 2 hh

Nestorit-koulutus Rajaniemessä 4.-6.10.

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittaudu](#) viim. 12.9.

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus Teamsissa 16. ja 18.10.

[Koulutusohjelma](#) Verkkokoulutus noudattelee soveltuvin osin peruskoulutuksen ohjelmaa.

[Ilmoittaudu](#)

Maksuttomat ja osallistavat
KOULUTUKSET

Helppoja ja maksuttomia
MATERIAALEJA



Lisätietoa: Paula Noresvuo 050 522 1946 tai paula.noresvuo@ekl.fi
Verkko-osoite: 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](#).