



3.1..2024

## **HYVÄÄ ELINVOIMAA VUOTEEN 2024!**

Hei,

Tähän ylimääräiseen uutiskirjeeseen on koottu vuoden 2024 Elinvoimaa-koulutukset ja muut -tapahtumat. Muutoksia voi vielä tulla, joten kannattaa seurata [Elinvoimaa-verkkosivuja](#) ja -uutiskirjeitä.

Lisätietoa sekä ilmoittautumisohjeet ja -linkit koulutuksiin ja tapahtumiin löytyvät verkkosivuilta.

Elinvoimaa-toiminta on kaikille avointa ja maksutonta.  
Tervetuloa mukaan!

---

### **PAAS POIKETEN**

#### **Koulutukset vapaaehtoisille**

**11.-12.4.** Lappeenranta, Loma- ja kokoushotelli Marjola

**17.-18.9.** Paikka selviää myöhemmin

**28.-29.10.** Paikka selviää myöhemmin

#### **Paas poiketen -toimintaa koordinoiville tai asiasta kiinnostuneille**

Vertaistapaamisia / ajankohtaista tietoa Teamsissa

**16.2., 17.5. ja 18.10.** klo 9.00-10.00

#### **Paas poiketen -vierailijoille kolme valtakunnallista Luotsi-ryhmää**

Jokaiseen ryhmään valitaan max. 10 osallistujaa eri paikkakunnilta. Jos tilaa on, voi samasta yhdistyksestä osallistua useampikin vapaaehtoinen. Ryhmän aloitettua siihen ei enää oteta uusia jäseniä. Kukin ryhmä kokoontuu kuusi kertaa.

Tapaamisissa keskustellaan, jaetaan kokemuksia ja ajatuksia sekä kerätään

innostusta ja rohkaisua omaan toimintaan ja opitaan lisää. Ryhmää ohjaa Luotsi- / työnohjaaja. Ryhmänohjaajaa ja ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus ryhmässä esiin nousevista asioista.

**Ryhmä A:** MA 18.3., 22.4., 27.5., 16.9., 21.10., 25.11. klo 9.00-10.30

**Ryhmä B:** TI 23.4., 28.5., 10.9., 15.10., 12.11. klo 13.00-14.30 (+ yksi tapaaminen 2025)

**Ryhmä C:** PE 27.9., 8.11. klo 9.00-10.30 (+ neljä tapaamista 2025)

### **Paas poiketen -kesätapahtumat kesä-elokuussa**

Yhdistyksillä on mahdollisuus järjestää oma paikallinen kesätapahtuma, jossa huomioidaan yksinäiset ikääntyneet. Elinvoimaa tukee tapahtumien järjestämisessä.

---

## **LUOTSI**

Luotsi-ohjaajia tarvitaan vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Luotsiohjaaja järjestää vapaaehtoisryhmille säännöllisiä tapaamisia, joissa keskustellaan omaan vapaaehtoisuuteen ja vapaaehtoistehtävään liittyvistä iloista ja suruista. Kohderyhmästä riippuen ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Ryhmän tehtävä on tukea, kannustaa ja rohkaista toinen toistaan. Erilaisten kokemusten jakamisen kautta opitaan myös uutta.

### **LUOTSI-ohjaajakoulutus**

20.–21.3. ja toinen osa 13.–14.11. Helsinki, Park Hotel Käpylä  
Koulutukseen valitaan 10 osallistujaa. Koulutuksessa luotsiohjaaja saa valmiuksia käynnistää ja ohjata erilaisia Luotsiryhmiä. Koulutukseen kuuluu oman harjoitusryhmän ohjaaminen.

---

## **NESTORIT**

### **Koulutukset**

**11.-12.3.** Haukipudas, Lomakoti Onnela. Toinen koulutus syksyllä, aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin

**Nestorit-webinaarit,** ilmoitetaan myöhemmin

**Nestorit-tapahtuma** vko 45

---

## **MUU ELINVOIMAA-TOIMINTA**

## **Elinvoimaa-vapaaehtoiselle -koulutus 21.-22.5.**

Hankasalmi, Revontuli Resort

### **Elinvoimaa vapaaehtoiselle -webinaarit klo 9.00-10.00**

**13.3.** Eläkkeensaajan mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen

**10.4.** Erilaiset kriisit ja niistä selviytyminen

**8.5.** Tunteet pelissä

**11.9.** Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit

**9.10.** Osallisuus ja osallistuminen - esteet ja mahdollistaminen

**27.11.** Minä vapaaehtoisena

### **Kysy Elinvoimaa-toiminnasta Teamsissa**

**23.2., 19.4., 20.9. ja 22.11. klo 9.00-10.00**

Ajankohtaisia kuulumisia ja mahdollisuus kysyä kaikista Elinvoimaa-toimintaan liittyvistä asioista.

### **Pyöräilijöille**

Pyöräiliiton Satulaan-hanke on yhteistyökumppanimme. Yhdistyksillä on mahdollisuus kutsua hankkeen edustaja paikan päälle kertomaan ja opastamaan pyöräilyyn liittyvissä asioissa. Samalla voi perustaa oman pyöräilyryhmän, jos sellaista ei vielä ole.

### **Kävelijöille ja kulttuurinnälkäisille**

Kulttuurikilometrejä kerätään taas loppuvuodesta 1.9.–31.12. Kampanjaan saavat osallistua kaikki kävelyryhmät. Elinvoimaa palkitsee parhaimmat ideat liikunnan ja kulttuurin yhdistämiseksi.

### **Uusia videoita**

Keho & Mieli -teemaisia videoita julkaistaan alkuvuoden aikana [EKL:n YouTube-kanavalla](#). Hyödynnä videoita keskustelun alustuksena, yhteisenä jumppa- tai rauhoittumistuokiona ja omaksi iloksesi.

### **Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi**

Ideota yhteiseen tekemiseen koko vuodelle. Juliste (A2-kokoinen) on lähetetty kaikille EKL-yhdistyksille. Sitä saa tilata lisää ja malli löytyy verkkosivuilta.

---

## **ELINVOIMAA VIESTINTÄ JA TIEDONVÄLTYS**

### **Elinvoimaa-verkkosivut**

- Ajankohtaista tietoa Elinvoimaa-toiminnasta
- Koulutukset ja tapahtumat sekä ilmoittautumislinkit ja ohjeet
- Valmista materiaalia ja ideoita ryhmätoimintaan
- Ohjeita ja vinkkejä yhdistyksille eri toimintojen käynnistämiseen, ohjaamiseen ja koordinointiin

- Valmiita esitepohjia oman yhdistyksen viestintään

## Elinvoimaa-utiskirjeessä ajankohtaiset asiat

Utiskirje ilmestyy 11 kertaa: 16.1., 13.2., 12.3., 9.4., 7.5., 4.6., 20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

Utiskirje lähetetään toimintaan osallistuneille ja tilaajille.

## Eläkkeensaaja-lehdessä Elinvoimaa-sivu

---

## JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA YHDISTYSTEN KÄYTETTÄVISSÄ

- Ikääntyneen mielen hyvinvointi ja Elinvoimaa-toiminnan esittelytilaisuus
- Paas poiketen tai Nestorit -infotilaisuus
- Tukea Elinvoimaa-toiminnan käynnistämiseen, markkinointiin, sisältöihin

---

## OTA YHTEYTTÄ, KYSY LISÄÄ

Paula Noresvuo  
[paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)  
050 522 1946

Jarkko Utriainen / Nestorit-toiminta  
[jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)  
050 436 3449

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry / Elinvoimaa  
Haapaniemenkatu 14  
PL 168  
00531 Helsinki

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

---

Osoitelähde: Elinvoimaa-koulutuksiin osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua Elinvoimaa-postia, [poistu](#) postituslistalta.  
[Tietosuojaseloste](#)