



Arja Iso-Kukkula <arja.isokukkula@gmail.com>

Elinvoimaa Uutiskirje

1 viesti

Jussi Keränen <jussi.keranen@ekl.fi>
Vastausosoite: Jussi Keränen <jussi.keranen@ekl.fi>
Vast. ott.: arja.isokukkula@gmail.com

16. maaliskuuta 2026 klo 9.51

EKL Elinvoimaa uutiskirje

[Lataa viesti \(PDF\)](#) - [Katso viesti selaimessa](#)

Uutiskirje 2/2026

16.3.2026



- Kevättä kohti!
- Paas poiketen toiminta on kasvussa!
- Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset
- Luotsiohjaajan valmiudet koulutuspäivä Harjavallassa 12.5.2026
- Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät
- Elinvoimaa vapaaehtoiselle koulutus Keuruulla 6-7.10.2026
- Mahtavia Nestorit-tilaisuuksia toukokuussa
- Kevään 2026 Elinvoimaa-webinaarit
- Kevät tulee salaa

Kevättä kohti!

Heippa eläkkeensaaja! Taas seuraa pieni infopläjäys EKL:n Elinvoimaa -toimintojen ajankohtaisuuksista. Aloitetaan muutamalla alkukevään kohokohdalla ennen kun kerron mitä seuraavaksi on luvassa.

Helmikuussa Elinvoimaa juhlisti yhdessä Mouhijärven eläkkeensaajien kanssa heidän 10-vuotista Paas poiketen matkaansa. Ohjelma käynnistyi hausalla vierailuaiheeseen sopivalla sketsillä, jonka jälkeen teimme katsauksen toiminnan nykytilanteeseen. Puheenvuorojen jälkeen oli vuorossa ansaitut kakkukahvit.



Ahkeria oppijoita Turun Paas poiketen koulutuksessa maaliskuun alussa

Saman teeman äärelle kokoonnuttiin myös Turussa maaliskuun alussa. Linnasmäen opistolla järjestetty Paas poiketen koulutus kokosi yhteen 21 osallistujaa jopa kahdeksasta eri yhdistyksestä pohtimaan vierailutoimintaa. Tunnelma oli jälleen yhteisöllinen ja innostunut, niin kuin monesti tuppaa olemaan eläkkeensaajien keskuudessa.

Saipas Elinvoimaa hieman näkyvyyttä myös eläkkeensaajien Uudenmaan ja Helsingin piirien yhteisellä seminaaristeilyllä 9.-11.3. kun allekirjoittanut oli menossa mukana kertomassa Luotsi-toiminnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Risteilyn ohjelma olikin täynnä mielenkiintoisia puheenvuoroja ja työpajoja. Tästä joukosta se vaan löytyy kokemusta, osaamista ja mainioita ideoita! Päälimmäisenä jäi itselleni mieleen yhteistyön, viestinnän ja myönteisen asenteen merkitys. Ensi kuussa seilataankin taas EKL:n Eläköön elämä -risteilyllä.

Paljon on keväällä saatu aikaan mutta edessä on vielä ainakin Harjavallassa järjestettävä **Luotsiohjaajan valmiudet koulutus 12.5.** Syksyn ohjelmisto alkaa myös pikkuhiljaa rakentua valmiiksi. Sen verran voin jo paljastaa että seuraava **Elinvoimaa vapaaehtoiselle** -koulutus järjestetään Keuruun lomahotellilla joka on sijainniltaan otollinen sekä Pirkanmaan että Keski-Suomen piirien yhdistyksille. Lisätietoa tässä uutiskirjeessä.

Keväisin terveisin
Jussi,

järjestösuunnittelija - Elinvoimaa



EKL:n puheenjohtaja Ilkka Kantola muistuttamassa eläkkeensaajien tärkeästä roolista Uudenmaan ja Helsingin piirien yhteisessä laivaseminaarissa.

Paas poiketen toiminta on kasvussa!

Vuoden 2025 Paas poiketen vierailutiedot on nyt kerätty ja ilokseni voin ilmoittaa että eläkkeensaajien harjoittama vierailutoiminta on merkittävässä kasvussa! Viime vuonna vierailijoiden joukkoon liittyi neljä uutta yhdistystä ja yhteensä aktiivisia Paas poiketen vierailijoita kirjattiin 79. Vierailuja vastaanotti puolestaan 230 henkilöä, joista vajaa 80% yli 80 vuotiaita. Vierailukertoja kertyi huimasti yli 5000, mikä taas on kaksi kertaa enemmän kuin vuonna 2024.

Kiitos jokaiselle vapaaehtoiselle! Teette tärkeää työtä ikäihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi.



Mouhijärvellä juhlistettiin yhdistyksen 10-vuotista Paas poiketen matkaa

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!

Kevään 2026 verkkotapaamiset seuraavina ajankohtina:

- Torstai 26.3 klo 10-11
- Torstai 23.4 klo 10-11
- Torstai 21.5 klo 10-11

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

Luotsiohjaajan valmiudet koulutuspäivä Harjavallassa 12.5.2026

Luotsi on henkilö joka ohjaa vapaaehtoisten keskusteluryhmää Luotsi-ryhmän tapaamiset ovat mahdollisuus pysähtyä jonkin tärkeäksi koetun teeman äärelle, jakaa ideoita ja saada vertaistukea. Ryhmä kehittää ohjaajan tuella itselleen pelisäännöt luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi. Kaikki Luotsi-toiminnan vuosikyselyyn vastanneet kertoivat toiminnan tukevan omaa vapaaehtoisuutta, motivaatiota, osaamista ja jaksamista.



**Keskustelua Luotsikoulutuksessa
Turussa**

Tule kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä. Koulutuksessa harjoitellaan keskustelun ohjaamista Luotsi-korttien avulla. Saat valmiuksia käynnistää oman keskusteluryhmän, mutta koulutus ei sido sinua mihinkään. Kouluttajana toimii EKL järjestösuunnittelija Jussi Keränen

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa:

- jakaa kokemuksia vapaaehtoistoimijoiden keskusteluryhmistä
- kehittää luottamuksellisten ryhmäkeskustelujen ohjaamisen taitojaan
- vuorovaikuttaa rakentavasti

Koulutus alkaa klo 10.00 ja päättyy klo 16.00. Koulutus on maksuton ja sisältää lounaan ja kahvit. varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen.

Tarkempi sijainti on Hopeakeidas, [Palvelukatu 10, Harjavalta](#)

Ilmoittautuminen auki 28.4.2026. saakka jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät

Elinvoimaa luotsaa kerrallaan useampaa vapaaehtoisen jaksamissta tukevaa ohjattua keskusteluryhmää, johon jokainen asiasta kiinnostunut on tervetullut. Ryhmät ovat valtakunnallisia ja niihin voivat osallistua vapaaehtoiset eri paikkakunnilta ja yhdistyksistä. Jokaiseen ryhmään valitaan enintään kymmenen osallistujaa. Ryhmän aloitettua siihen ei enää oteta uusia jäseniä.

Ilmoitathan Jussille joko sähköpostilla (jussi.keranen@ekl.fi) tai puhelimitse (050 522 1946), mikäli olet kiinnostunut keskusteluryhmään osallistumisesta. Ryhmän tullessa täyteen saat vielä kutsun aloitustapaamiseen, jossa voit vielä vahvistaa tai perua osallistumisesi.

Luotsausta omalle yhdistykselle

Jos taas haluaisit luotsaista omaan yhdistykseesi, ole rohkeasti yhteydessä järjestösuunnittelijaan. Valmiuksia oman Luotsi-ryhmän perustamiseen ja keskustelun ohjaamiseen saat Luotsi-koulutuksissa. Koulutus on myös hyvä paikka tutustua Luotsi-toimintaan.

Elinvoimaa vapaaehtoiselle koulutus Keuruulla 6- 7.10.2026



Keurusselkä Resort. Kuva: Leena Jaatinen

Elinvoimaa vapaaehtoiselle koulutus saapuu syksyllä Keuruulle, joka sijaitsee kätevästi useamman piirimme risteyskohdassa. Tämä koulutus antaa perustietoa ikääntyneen mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä vapaaehtoisen oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämisestä. Koulutuksesta saa eväitä ja työkaluja niin omaan elämään kuin mielen hyvinvointia tukevaan yhdistystoimintaan. Koulutus on myös mukavaa yhdessä oloa muiden eläkkeensaajien kanssa!

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi, puh. 050 522 1946. Ilmoitathan mikäli sinulla on huomioitavia ruokarajotteita. Mikäli tarvitset kyytiä Keuruun asemalta Keurusselkä Resortille tai jos haluat puolestasi tarjota kimpakyytiä, olethan yhteydessä.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 5.9.2026. Sijainti: Keurusselkä Resort, [Keurusseläntie 134](#)

Elinvoimaa koulutukset ovat kaikille avoimia, maksuttomia ja sisältävät majoituksen 2 hh sekä ateriat. Koulutus alkaa yleensä tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Aikataulu tarkentuu.

Mahtavia Nestorit-tilaisuuksia toukokuussa



UUTTA Nestorit-toiminnan esittelytilaisuus Helsingissä 5.5.

Tutustuminen EKL:n Nestorit-toimintaan. **Ajankohtaisen alustuksen tässä tilaisuudessa antaa Kansanedustaja Timo Harakka.** Tilaisuus järjestetään Eduskunnan tiloissa klo 10-12:30. HUOM. Tässä tilaisuudessa ovat etusijalla ne EKL-yhdistykset, joilla ei vielä varsinaista miestoimintaa ole.

Nestorit-koulutus Ylihärmässä 6.–7.5.

Nestorit-koulutus antaa tietoa, taitoa ja ideoita miehille suunnatun toiminnan käynnistämiseen sekä miehen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutuksen sisällöt pidetään mahdollisimman konkreettisina. Ne liittyvät mm. ryhmän käynnistämiseen ja ohjaamiseen sekä toiminnan ja tapaamiskertojen sisältöjen ideoimiseen. Koulutus on maksuton sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 h huoneessa. Koulutus ei velvoita osallistujaa käynnistämään miestoimintaa omassa yhdistyksessään. Tervetuloa myös jo olemassa olevien Nestorit-ryhmien ohjaajat kuulemaan ja oppimaan toinen toisiltamme. **Koulutus järjestetään Härmän Kylpylässä Kauhavan Ylihärmässä, noin 14 km etäisyydellä Kauhavan rautatieasemalta.**

Jarkko Utriainen, Järjestösuunnittelija
Elinvoimaa-toiminta
Nestorit
050 436 3449
jarkko.utriainen@ekl.fi

Kevään 2026 Elinvoimaa-webinaarit

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Kerääntykää vaikka yhdessä kerhon tai muun toiminnan ohessa webinaarin äärelle!



Kevään 2026 Webinaariaikataulu

- 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

Menneet:

- Torstai 26.2 klo 13.00-14.00 Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

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

Kevät tulee salaa

Kevät koittaa pikkuhiljaa

järvien vedet sulahtaa.

Viimein lintu lennähtää pesälleen koivuun,

minun ilokseni kesään.

Kaija Vehviläinen

Runo on julkaistu Elinvoimaa-antologiassa (toimi. Petra Toivonen) 2017. Jatkamme siis sarjaa, jossa poimitaan antologiasta runoja kirjeen loppuksi.

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](#)