



Arja Iso-Kukkula &lt;arja.isokukkula@gmail.com&gt;

## Elinvoimaa

1 viesti

**Paula Noresvuo** <paula.noresvuo@ekl.fi>  
Vastausosoite: Paula Noresvuo <paula.noresvuo@ekl.fi>  
Vast. ott.: arja.isokukkula@gmail.com

20. elokuuta 2024 klo 9.00

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

Uutiskirje 7/2024

20.8.2024



- Ladatuilla akuilla kohti syksyä
- Kysytään ja kuunnellaan kuulumisia
- Paas poiketen -koulutukset
- Ilmoita Paas poiketen -vierailukerrat
- Kulttuurikilometrit starttaa 1.9.
- Vuoden viimeinen Luotsiryhmä
- Nestorit
- Elinvoimaa-videot
- Syksyn koulutukset ja etätapaamiset
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa
- Lisänäkyvyyttä yhdistykselle
- Kesätapahtumat eivät toteutuneet, mutta ehtii syksylläkin

## Ladatuilla akuilla kohti syksyä

Toivottavasti olette jokainen saaneet rentoutua kesällä kukin omalla tyylillänne. Nyt voi taas uudella innolla pikkuhiljaa aloitella syyskautta, mutta hyvä olisi säilyttää mielessä ja kehossa kuitenkin jotakin kesäfiiliksestä. Ei heti rynnätä suin päin suorittamaan velvollisuuksia ja sammuttamaan tulipaloja, vaan ehditään rauhassa aika ajoin pysähtyä vetämään

henkeä, oikaisemaan otsarypyt ja tunnustelemaan omia fiiliksiämme. Aina on joku asia vaiheessa, emme voi olla varmoja tulevasta emmekä itsekään tule koskaan valmiiksi. Sen epävarmuuden ja keskeneräisyyden kanssa on hyvä opetella elämään ja muistuttaa mieleen, että kaikki asiat eivät ole omassa käsissä. Tässä hetkessä, tällä tiedolla ja näillä voimavaroilla mennään, ja se riittää. Lohtua ja toiveikkuutta lisää, kun toinen katsoo sinua silmiin, hymyilee ja kuuntelee kuulumiset. Tähän pystymme kaikki.

Elinvoimaa syksyyn saa tankattua koulutuksista ja etätapaamisista, liikunnasta, kulttuurista ja mukavasta yhdessäolosta. Miten Elinvoimaa näkyy teidän syksyssänne?

Energistä syyskauden alkua toivotellen

Paula

[paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)

050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat maksuttomia.

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan, koulutuksiin ja tapahtumiin [VERKKOSIVUILLA](#)

Tulosta Elinvoimaa koulutukset ja tapahtumat [TÄSTÄ](#)

Tulosta Elinvoimaa vuosikalenteri [TÄSTÄ](#)



**Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi - julisteen**

## Kysytään ja kuunnellaan kuulumisia

Paas poiketen -toimintamallissa vertaiset tapaavat ikääntyneitä, jotka eivät itse enää aktiivisesti osallistu kodin ulkopuoliseen toimintaan. Jutustelemalla ja viettämällä hetki kiireettömästi aikaa yhdessä torjutaan yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Kiinnostaisiko sinua ja teidän yhdistystänne aloittaa Paas poiketen-toiminta? Se vaatii panostusta, mutta toisaalta se tarjoaa uudenlaisia vapaaehtoisrooleja ja voi houkutelaa ihan uusia ihmisiä yhdistykseen. Elinvoimaa auttaa alkuun ja tarjoaa tukea ja valmiita työkaluja. Hyvän alkustartin saa koulutuksesta ja tässä uutiskirjeessä on kerrottu muistakin keinoista, joilla saadaan toimintaa pönkitettyä yhdessä.

Tule Paas poiketen -koulutukseen tutustumaan toimintamalliin tai kertaamaan ja kertomaan omia kokemuksiasi.

## Paas poiketen -koulutukset

**Syksyn  
Paas poiketen  
-koulutukset**



**Kiipula, Turenki, 17.-18.9.  
Kunnonlähde, Kankaanpää, 28.-29.10.**

**Ilmoittautuminen käynnissä.  
Lue lisää ja tule mukaan.**

<https://www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/toimintamallit/paas-poiketen/>



**Ilmoittaudu koulutuksiin ja tule tutustumaan toimintamalliin**

**Turenki** ilm. viimeistään 28.8.

**Kankaanpää** ilm. viimeistään 30.9.

**Koulutusesite**

---

## **Ilmoita Paas poiketen -vierailukerrat**

Pystyäksemme tukemaan yhdistysten Paas poiketen -toimintaa tarvitsemme tietoa toiminnan laajuudesta ja vaikutuksista. Siksi keräämme vierailukerrat mm. rahoittajaa varten (STEA).

Lisätietoa **TÄÄLLÄ**

**Ilmoita 1.5. - 31.8.** tehdyt vierailukerrat **TÄÄLLÄ**

**Ilmoita 1.1. - 30.4.** tehdyt vierailukerrat **TÄÄLLÄ**

Vierailutiedot voi ilmoittaa myös suoraan Paulalle.

## **Kulttuurikilometrit starttaa 1.9.**

Kulttuurikilometrit-ryhmätoiminta yhdistää kulttuurin ja liikunnan. Se sopii sellaisenaan yhdistyksen toimintaan, antaa kävelyretkille sisältöä sekä tarjoaa matalan kynnyksen ja mahdollisuuden osallistua ja kokea erilaisia kulttuurimuotoja.

Lue lisää kulttuurikävelyjen toteuttamisesta ja tutustu esimerkkeihin. **TÄÄLLÄ**

## **TULOSSA Kulttuurikilometrit-kampanja 1.9.-31.12.**

Kampanjassa palkitaan kolme parasta toteutusta, jossa ihmiset innostuvat liikkumaan kulttuurin merkeissä.

[Kampanjaohje](#)

**Ilmoittaudu [TÄÄLLÄ](#)**



**Tehdään yhteisistä  
kävelylenkeistä  
"kulttuuritapauksia"**

**KULTTUURIKILOMETRIT-  
KAMPANJA  
1.9.-31.12.**

Parhaat ideat kulttuurin ja kävelyn yhdistämiseksi  
palkitaan ja julkaistaan.

LUE LISÄÄ JA ILMOITA PORUKKASI MUKAAN  
<https://www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/kulttuurikilometrit/>



**Vuoden viimeinen Luotsiryhmä**

Vielä on mahdollisuus osallistua etäyhteyksin järjestettävään Luotsiryhmään. Ryhmä sopii mm. eri kerhojen ja ryhmien ohjaajille ja Paas poiketen -vierailijoille. Ryhmässä vapaaehtoiset saavat keskustella ja jakaa luottamuksellisesti omia tuntojaan vapaaehtoistehtäviinsä liittyen.

Ryhmään otetaan enintään kymmenen osallistujaa. Tapaamisissa keskustellaan ryhmäläisten esiin nostamista asioista. Ne voivat olla oman vapaaehtoistyön tuomia iloja tai haasteita, liittyä esimerkiksi omaan jaksamiseen, ajankäyttöön, vapaaehtoistyön merkitykseen, omaan kehittymiseen, motivaation ylläpitämiseen tai vapaaehtoisuudesta luopumiseen.

Ryhmästä ei ole tarkoitus saada valmiita ohjeita tai neuvoja, vaan antaa mahdollisuus puhua ääneen ja tulla kuulluksi. Samat asiat koskettavat toisiakin ja yhteinen keskustelu voimaannuttaa, synnyttää oivalluksia ja tuo vahvistusta ja rohkaisua omiin valintoihin.

**Seuraava ryhmä** aloittaa PE 27.9. (Teams)  
Ohjaajana Paula Noresvuo

**Ilmoittaudu viim. 20.9. [TÄSTÄ LINKISTÄ](#)** tai suoraan Paulalle.  
Tapaamiset: 27.9. ja 8.11. klo 9.00-10.30 + neljä tapaamista 2025.

Lue lisää Luotsiohjauksesta [TÄÄLTÄ](#)

## Nestorit



Syksyn 2024 **Nestorit-koulutus** järjestetään  
Luomaniemen toimintakeskuksessa Nastolassa 30.9.-1.10.

### **Valtakunnallinen Nestorit-juhla järjestään tänä vuonna Ilveslinnassa Jämsänkoskella 5.11.**

Juhlan pääesiintyjänä toimii maalaislääkäri, Tohtori Kiminkinen.  
Juhlan alustava ohjelma on juuri valmistunut ja sen on saatavissa Elinvoimaa Nestorit -sivuilta.  
Tämän vuoden Nestorit-juhla järjestään yhteistyössä Jämsänkosken Eläkkeensaajien kanssa.

### **Liity Nestorit-postituslistallemme**

Saat ajankohtaista tietoa toiminnasta ja pääset osallistumaan Teams-tapaamisiin.  
Ilmoittaudu ryhmään [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) / 050 436 3449

[Lue lisää Nestorit-toiminnasta](#)

## Elinvoimaa-videot

Hyödynnä Elinvoimaa-videot. Jumpatkaa, joogatkaa, rauhoittukaa ja rentoutukaa tai katsokaa keskustelun pohjaksi.

[youtube.com/@eklry](https://www.youtube.com/@eklry) > soittolistat > Keho & Mieli

[youtube.com/@eklry](https://www.youtube.com/@eklry) > soittolistat > Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle

## Syksyn koulutukset ja etätapaamiset

Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lähikoulutukset kestävät kaksi päivää ja sisältävät myös majoituksen 2hh ja ateriat. Koulutusten sisältöinä on ikääntyneen mielen hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta sekä eri toimintamalleihin liittyvät sisällöt ja niiden soveltaminen käytäntöön.



Paas poiketen -koulutuksessa 11.-12.4.

**17.-18.9. Paas poiketen** Kiipula Guest House, [Sahanmäki 27, Turenki](#).  
**HUOM! Ilmoittaudu viim. 28.8. [TÄSTÄ](#)**

**30.9.-1.10. Nestorit-koulutus** Luomaniemen toimintakeskus, Nastola  
Ilmoittaudu Jarkolle: [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi), puh. 050 436 3449

**28.-29.10. Paas poiketen** Kunnonlähde, [Kelankaari 4 Kankaanpää](#).  
Ilmoittaudu viim. 30.9. [TÄSTÄ](#)

**Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus** marraskuussa Helsingissä.  
Kaikki halukkaat eivät mahtuneet kevään koulutukseen. Nyt on uusi mahdollisuus.  
Aika ja paikka tarkentuvat lähiaikoina. [Seuraa verkkosivuja.](#)

### Etäyhteyksin (Teams)

#### Elinvoimaa webinaarit

11.9. Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#) - Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

9.10. Osallisuus ja osallistuminen - Esteet ja mahdollistaminen

27.11. Minä vapaaehtoisena

**Paas poiketen -toimintaa koordinoivien vertaistapaaminen** 18.10. klo 9-10. Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

#### Kysy Elinvoimaa-toiminnasta teamsissa

20.9. ja 22.11. Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

## Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Elinvoimaa-verkkosivuja on uudistettu. Käy kurkkaamassa ja anna palautetta.  
[ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/](http://ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/)

Elinvoimaa-toiminta Instagramissa [@elinvoimalla](#)

## Lisänäkyvyyttä yhdistykselle



Linkitämme yhdistyksenne Elinvoimaa-verkkosivuille, kun yhdistyksenne kotisivuilla kerrotaan, millaista mielen hyvinvointia tukevaa Elinvoimaa-toimintaa (esimerkiksi Paas poiketen, Nestorit, HMKK) teillä on.

Katso **TÄÄLTÄ**, onko yhdistyksenne mukana. Laita viestiä Paulalle tai Jarkolle, jos haluat, että lisäämme yhdistyksenne listaan.

Onko yhdistyksessänne Elinvoimaa-toimintaa, josta voisimme tehdä pienen jutun uutiskirjeeseen tai verkkosivuillemme tai ES-lehteen? Ota yhteyttä.

## Kesätapahtumat eivät toteutuneet, mutta ehtii syksylläkin

Valitettavasti Kulttuuripyöräilykampanja ei houkutellut osallistujia eikä Paas poiketen -kesätapahtumienkaan järjestämiskumppaniksi löytynyt halukkaita yhdistyksiä.

Loppuvuosi on kuitenkin vielä aikaa, jos haluatte saada potkua ja vauhtia omaan Paas poiketen -toimintaan. Olkaa pian yhteydessä ja mietitään yhdessä teille sopiva pieni tempaus tai tapahtuma, jossa Elinvoimaa on mukana. Ei kuitenkaan tavoitella kuuta taivaalta. Tapahtuma voi olla osa jo suunniteltua toimintaa. Tavoitteena on ilahduttaa Paas poiketen -kohderyhmää ja samalla saada näkyvyyttä toiminnallenne.

Yhteistyömme Pyöräiliiton Satulaan-hankkeen kanssa jatkuu myös loppuvuoden, joten hyödyntäkää sitä.

Lisätietoa pyöräilystä **TÄÄLTÄ**

### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /

#### Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki

Toimisto-aika ma, ke-pe 8.30–16, ti 9.30–16

Puhelinpalvelu ma–pe klo 10–15

puh. (09) 6126 840

### Linkit

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

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

### Sähköposti ja puhelin

[paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)

050 522 1946

*Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, [poistu](#) postituslistalta.

[Tietosuojaseloste](#)