



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

Elinvoimaa

1 viesti

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

11. marraskuuta 2025 klo 9.06

EKL Elinvoimaa uutiskirje

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

Uutiskirje 9/2025

11.11.2025



- Elinvoimaa -terveiset!
- Yksinkertaisella teolla on iso merkitys - Haastattelussa Jukka Kim Nakkilan Eläkkeensaajista
- Paas poiketen -koulutus Turussa
- Tervetuloa paas poiketen -verkkotapaamisiin!
- Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutus Oulussa 27.-28.1.2026
- Uusi Luotsi-ryhmä käynnistyi - ilmoittautuminen seuraavaan ryhmään on auki
- Elinvoimaa-webinaarit
- Nestorit-terveisä
- Arki ei auvoinen aina
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Elinvoimaa -terveiset!

Yritin viimeiseen asti välttää tämän uutiskirjeen aloittamista marraskuisilla kliseillä, mutta todettavahan tuo on, että vaikkei ainakaan täällä Helsingissä ole vielä ihan tavottoman kylmää, niin pimeää ja märkää ainakin on. Itseänihan tämä ei niinkään haittaa, sillä vietän mieluusti aikaa myös kuivana sisätiloissa vaikkapa elokuvia tunnelmallisesti katsellen. Valoa ja lämpöä arkeen tuovat sitäpaitsi ne lukuisat kohtaamiset, joita Elinvoimaa -koulutusten ja yhdistysviereilujen lomassa syntyy.

Täällä Elinvoimaa-kentällä marraskuu käynnistyiikin kauniisti Nestorit-juhlalla, jonka Ylivieskan Eläkkeensaajien Nestorit olivat

järjestäneet. Paikalle kokoontui liki sata Nestoria nauttimaan seurasta, musiikista ja ajatuksia herättävistä puheenvuoroista. Kiitoksia vielä järjestävälle seuralle ja ensi vuonna tavataan Vaasassa!

Tulevia koulutuksia

Vuoden 2025 viimeiset Elinvoimaa koulutukset ovat Syventävä luotsikoulutus Turussa sekä Elinvoimaa vapaaehtoiselle Vaasassa, joihin onkin ilmoittautunut väkeä oikein mukavasti. Ensi vuoden kalenteri alkaa myös pikku hiljaa täyttyä koulutuksista ja Elinvoimaa-yhdistysvierailuista. Ensimmäinen kaikille avoin tilaisuus onkin jo tammikuun lopussa, kun Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus rantautuu Ouluun 27-28.1.2026. Koulutuksen aikataulussa on huomioitu Rovaniemen suunnalta saapuvat junamatkustajat, minkä vuoksi aloitamme tilaisuuden vasta klo 12.00 lounaan merkeissä. Viimeinen ilmoittautuminen on 12.1.2026, joten kannattaa ollaa yhteydessä jo ennen joulun viettoon vetäytymistä.



Kuva: Pixabay

Paas poiketen -toimintaa käynnistellään ympäri Suomea nyt useammassa uudessa yhdistyksessä mikä on kerrassaan aivan mainio juttu! Lokakuun Mikkelin koulutuksessa oli jälleen innostunut mieli ja hyvää monipuolista pohdintaa vierailutoimintaan liittyen. Seuraava Paas poiketen -koulutus järjestetään tällä kertaa Turussa Linnasmäen opistolla 3.-4.3.2026. Lisätietoa koulutuksesta tässä uutiskirjeessä. Huomaathan että **viimeinen ilmoittautumispäivä on jo 9.1.2026**, joten hyvissä ajoin ilmoittautumaan mukaan. Paas poiketen -toiminnasta onkin tässä uutiskirjeessä luvassa kenttäterveysiä, kun Nakkilan Eläkkeensaajien vapaaehtoinen Jukka Kim kertoo omista kokemuksistaan.

Luotsi-ryhmästä vertaistukea ja ideoita

Uusi Elinvoimaa-järjestösuunnittelijan ohjaama Luotsi-ryhmä käynnistyi marraskuun alussa. Verkon välityksellä tapaavaan pienryhmään osallistuu eläkkeensaajia eri yhdistyksistä läpi Suomen ja se on otollinen paikka vaihtaa kokemuksia ja saada myös vertaistukea järjestötoimintaan liittyen. Ilmoittautuminen toiseen ryhmään on nyt auki, lisätietoa ryhmistä tässä uutiskirjeessä. Myös Luotsi-koulutusta on luvassa vuonna 2026, mutta ajankohdat tarkentuvat myöhemmin.

Kaikki Elinvoimaa -tapahtumat ja -koulutukset löydät kootusti [verkkosivuiltamme](#).

Ystävällisin terveisin,

Jussi

Yksinkertaisella teolla on iso merkitys - Haastattelussa Jukka Kim Nakkilan Eläkkeensaajista

Jokainen Paas poiketen -toimintaa järjestävä yhdistys tekee vierailutoimintaa omalla tyylillään ja yksi keskeinen Paas poiketen -periaate onkin vierailijoiden omaehtoisuus. Aiemmin lokakuussa lähestyin eri yhdistyksiä avoimella haastattelukutsulla vierailutoimintaan liittyen. Yksi haastatteluun vastanneista oli Jukka Kimin, Nakkilan Eläkkeensaajien puheenjohtaja, Eläkkeensaajien Satakunnan piirin varapuheenjohtaja sekä Paas poiketen -vapaaehtoinen. Jukka antoi minulle luvan jakaa tässä uutiskirjeessä hänen kertomuksena siitä, kuinka Paas poiketen käynnistettiin Nakkilassa ja miten hän itse toteuttaa vierailutoimintaa. Kiitos haastattelusta Jukka!



Kysymys: Jos olet ollut liiton järjestämässä Paas poiketen -koulutuksessa, millainen kokemus se oli?

Osallistuin EKL:n Paas poiketen koulutukseen vuonna 2022 Rajaniemessä. Asiana Paas poiketen oli silloin aika lailla uusi asia EKL:ssä. Mielenkiintoista oli kokea henkilöiden vuorovaikutus eri puolilta Suomea. Ryhmäkeskustelussa puhuttiin, kuinka saada maahanmuuttajaväestö mukaan ja mitä siinä täytyy huomioida. Jäi sellainen pintatuntuma, kuinka monilla paikkakunnilla Paas poiketen on helpompaa junailla kuin sisäänpäin kääntyneessä Satakunnassa.

Millaista oli toiminnan käynnistäminen?

Aluksi elettiin hiljaiseloa, selvästi PP haki muotoaan. Myöhemmin Kankaanpäässä järjestettiin PP-koulutus, en siihen itse osallistunut, Nakkilan Eläkkeensaajista koulutuksessa oli neljä henkilöä. Sen jälkeen PP otettiin framille ja se sai oikeat toimintamuodot.

Kuinka saatte vapaaehtoisia mukaan toimintaan? Entä mistä löydätte vierailukohteita?

Kaikkiaan vapaaehtoisten lukumäärä on pieni. He vaikuttavat lähipiirissään ja tuttavakaartissaan. Henkilökohtaisesti olen vieraillut 2024 ja 2025 aikana erään henkilön luona noin kolmekymmentä kertaa. Tapaan hänet takapihalla, nurmikolla, kuppi kaffeeta, juttutuokio, uutisten vaihto ja tiedustelen hänen kuntoaan. Isketään tarinaa. Terveysasioistaan hän kertoo mielellään, ja perusteellisesti.

Miksi paas poiketen toiminnassa on parasta?

Näen ja koen kuinka lyhytkin juttutuokio tai tapaaminen antaa kohdattavalle henkilölle paljon jaksamista arkeen ja arvoa tuttavuudelle tai meidän naapuruudelle. PP vahvistaa osaltaan noita asioita.

Mitä sanoisit yhdistykselle tai vapaaehtoiselle, joka vielä pohtii toiminnan aloittamista tai PP-koulutukseen osallistumista?

Käynnistäkää PP yhdistyksessä mikäli se vain on mahdollista. Osallistukaan EKL:n PP -koulutukseen, sieltä on hyvä ammentaa parhaat palat yhdistykseen mukaan. Tämä PP on matalantason ja helpon profiilin lähimmäisen auttamista. PP tapa toimia on esimerkki, kuinka toisilleen aiemmin tuntemattomat henkilöt voivat lähestyä toisiaan ja torjua ikäihmisten pahinta uhkaa - yksinäisyyttä. Vierailen tavallisesti erään henkilön luona, olen oppinut tuntemaan hänet, en naapurina, vaan mukavana seuramiehenä ja hänen kanssaan on antoisaa istahtaa hetki vaikka meidän rivarin yhteisellä takapihalla.

Muut terveiset

Yksi PP-kulmakivi on raportointi, helppo, vaivaton ja yksinkertainen asia. Olkaa hyvä, tehkää merkinnät lomakkeeseen aina ja säännöllisesti. Siitä on hyötyä omalle yhdistykselle ja EKL:le järjestönä. Henkilökohtaisesti en koe Paas poiketen toimintaa isona urakkana tai ns. pakollisena keikkana. Menen katsomaan henkilöä silloin kun minulle itselle sopii ja hän on vapaa. Pidän hyvänä PP joustavuutta, tässä ei ole minimimääriä, eikä pyritä maksimisuoritukseen. Kaiken "A" ja "O" on ihmisläheisyys, kontakti toiseen henkilöön.

Paas poiketen - koulutus Turussa

Paas poiketen -toiminnan tarkoituksena on tuoda iloa ja mukavaa yhdessäoloa ikääntyneiden arkeen ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Koulutetut vapaaehtoiset käyvät tervehtimässä ikääntyneitä, juttelevat ja viettävät yhdessä aikaa ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden mukaan. Vierailut on helppoa aloittaa omista läheisistä ja tutuista tai oman yhdistyksen entisistä toimijoista. Voit lukea aiheesta lisää klikkaamalla [tästä](#).



Vuoden 2026 ensimmäinen Paas poiketen -koulutus järjestetään Turussa 3.-4.3.2026

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinoimista ja markkinointia. Koulutus ei kuitenkaan sido sinua mihinkään, joten voit tulla paikalle ihan vaan mielenkiinnosta pohtimaan vierailutoimintaa ja omaa vapaaehtoistyötä.

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa:

- kuvata vierailutoiminnan periaatteet
- suunnitella vierailutoimintaa
- markkinoida vierailuja

Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Koulutuksiin sisältyy majoitus 2hh ja ateriat. Koulutuksen varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

HUOM: Viimeinen ilmoittautumispäivä jo 9.1.2026! Sijainti: Linnasmäen opisto/kokoushotelli, [Lustokatu 7, Turku](#)

Ilmoittautumiset ottamalla yhteyttä jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946. Nähdään koulutuksessa!

Tervetuloa paas poiketen -verkkotapaamisiin!

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.

Tervetuloa linjoille vuoden viimeiseen tapaamiseen **torstaina 13.11. klo 10-11**

Kevään 2026 verkkotapaamiset seuraavina ajankohtina:

- Torstai 29.1 klo 10-11
- Torstai 26.2 klo 10-11
- 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

Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutus Oulussa 27.-28.1.2026

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus antaa perustietoa ikääntyneen mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä vapaaehtoisien oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämisestä. Koulutuksesta saa eväitä ja työkaluja niin omaan elämään kuin mielen hyvinvointia tukevaan yhdistystoimintaan.



Koulutuspäivät ovat mahdollisuus mukavaan yhdessäoloon sekä ajatusten ja kokemusten vaihtamiseen vertaisten kanssa. Lähtekää porukalla mukaan!

Koulutus alkaa tulopäivänä ti 27.1 lounaalla klo 12.00 ja päättyy illalliseen klo 18.00. Lähtöpäivänä ke 28.1. koulutus alkaa klo 10.00 ja päättyy klo 16.00. Koulutuksiin sisältyy majoitus 2hh ja ateriat. Koulutuksen varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 12.1.2026. Sijainti: Scandic Oulu Station, [Kajaaninkatu 17](#)

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen:

jussi.keranen(at)[ekl.fi](mailto:jussi.keranen@ekl.fi) tai 050 522 1946

Lämpimästi tervetuloa mukaan koulutukseen!

Uusi Luotsi-ryhmä käynnistyi - ilmoittautuminen seuraavaan ryhmään on auki



Mukaan Luotsi-ryhmään

Ilmoittautuminen uuteen valtakunnalliseen Luotsi-ryhmään on auki. Elinvoimaa-toiminnan tarjoamat Luotsi-ryhmät kokoontuvat etäyhteyksin yhteensä kuusi kertaa, esimerkiksi kerran kuussa. 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.

Ryhmiiin voivat osallistua esimerkiksi Paas poiketen -vapaaehtoiset sekä HMKK-, Nestorit- ja muut kerho- ja ryhmänohjaajat. Ryhmän tarkoitus on rohkaista, tukea ja kannustaa vapaaehtoisia tärkeässä tehtävässään. Tapaamisissa on mahdollisuus purkaa mieltään mutta erityisesti löytää onnistumisia ja ilonaiheita sekä jakaa kokemuksia yhdistysten kesken. Yhdessä myös opitaan itsestä ja omasta tehtävästä ja kehitetään toimintaa.

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.

Luotisoijaajakoulutusta on luvassa myös vuodelle 2026 - seuraa uutiskirjettä ja nettisivuja.

Tilaa luotsi

Olisiko yhdistyksessänne iloa luotsin ohjaamista keskusteluista? Haluaisitteko jakaa iloa, taakkaa, tunteita ja tuokioita vapaaehtoistoiminnasta?

Luottamukselliset keskusteluryhmät kokoavat vapaaehtoistoiminnassa mukana olevia. Ryhmä voi kokoontua muutaman kerran ja sitä vetää luotsikoulutuksen käynyt keskustelun ohjaaja. Pohditaan yhdessä, sopiaiko tämä teille!

Elinvoimaa-webinaarit

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Ota mukava asento ja hyppää linjoille kuuntelemaan!



Keskiviikko 3.12.2025 klo 13-14

Webinaari **Minä vapaaehtoisena**

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

Kevään 2026 Webinaariaikataulu (aiheet tulossa)

- Torstai 29.1 klo 13.00-14.00
- Torstai 26.2 klo 13.00-14.00
- Torstai 26.3 klo 13.00-14.00
- Torstai 23.4 klo 13.00-14.00
- Torstai 21.5 klo 13.00-14.00

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

Nestorit-terveisiä



Vuoden 2025 Nestorit-juhlaa vietettiin 80

Nestorin voimin Raudaskylän Kristillisessä

Opistossa Ylivieskassa 4.11. Tänä vuonna juhlassa oli mukana toimintasali, jossa Ylivieskan Seudun Eläkkeensaajien Nestorit-ryhmä esitteli omaa toimintaansa. Osittain tämänkin uudistuksen vuoksi, jatkossa emme puhu juhlasta vaan tapahtumasta. Myös ajankohtaa toivottiin siirrettäväksi aiemmaksi.

Näillä uudistuksilla, **Tervetuloa seuraavaan Nestorit-tapahtumaan Vaasaan lokakuun 2026 alkupuolella.**

Arki ei auvoinen aina

Arki ei auvoinen aina.

Olet sinäkin kokenut, arvaan.

Vaan kurjakin päivä painuu mailleen,
kas ilta lemменluvan antaa onnekkaille

Raili Silvan

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

Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Verkkosivut ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

**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](#)

Hyvällä mielellä läpi elämän 9mejxl8l3a-aw1nxzuxmhg4mv8xznazmjm5mdu0-510x81-18305954.png
6K