



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

7. lokakuuta 2025 klo 9.06

EKL Elinvoimaa uutiskirje

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

Uutiskirje 8/2025

7.10.2025



- Lokakuun Elinvoimaa -terveiset!
- Paas poiketen
- Luotsiohjaaja -koulutukset
- Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät
- Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutus Vaasassa 24.-25.11.2025
- Elinvoimaa-webinaarit
- Nestorit-juhla Ylivieskassa tiistaina 4.11.2025
- Iloa liikunnalla
- Kokemusvoimalla näkyväksi -webinaarit
- Arkisissa asioissa
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Lokakuun Elinvoimaa -terveiset!

Lämmin kiitos kaikille syyskuun koulutuksiin osallistuneille!

Seinäjoen Paas poiketen -koulutukseen saapui paikalle aktiivisia vapaaehtoisia läheltä ja kauempaakin. Järjestösuunnittelijana oli ilo seurata, kuinka ennestään toisilleen tuntematon porukka tutustuu avoimesti ja viettää aikaa yhdessä myös itse koulutusosuuden jälkeenkin. Ilmassa oli sellaista tekemisen intoa ja hyvää mieltä, että se varmasti kantaa vielä pitkälle. Vierailutoiminnan aloittamisesta jutellaankin vielä lisää useamman yhdistyksen kanssa. Kuinka jännittävää!



Iloista ryhmäkeskustelua Paas poiketen -koulutuksessa syyskuussa

Jyväskylän Viherlandiassa puutarhakeitaan keskellä järjestettiin puolestaan Luotsiohjauksen valmiudet koulutus, jossa niin ikään päästiin tekemään uusia tuttavuuksia sekä vaihtamaan ideoita ja kokemuksia paikallisesta yhdistystoiminnasta. Tulipa myös taas todettua maailman olevan tolkkuttoman pieni, sillä yhteisiä tuttavuuksia ilmeni lounaskeskusteluissa yhdistysten välimatkoista huolimatta.

Koulutuksissa olemme jutelleet paljon vuorovaikutuksesta. Yhteisen asian ääreen kokoontuminen, kuulluksi tuleminen ja omien tuntemusten sanoittaminen synnyttää innostusta, tukee hyvinvointia ja lisää luottamusta omaan tekemiseen. Moninaisessa joukossamme on ollut uusia eläkkeensaajia, pitkän linjan konkareita ja kiireisiä puurtajia. Kaikki tuovat yhteiseen keskusteluun arvokkaita näkökulmia. Vapaaehtoistyön palkaksi mainittiin usein muiden ihmisten tapaaminen, hyvä mieli ja tunne siitä, että saa asioita aikaan. Mukaan toimintaan on kiva lähteä, kun joku pyytää ja huomaa. Näiden kohtaamisten innostamana valitsin uutiskirjeeseen Elinvoimaa antologiasta Tuovi Satamon runon "Arkisissa asioissa". Runo löytyy kirjeen lopusta.

Myös niillä jotka, eivät pääse itsenäisesti mukaan kerhoihin ja eläkkeensaajien toimintaan, tulisi olla pääsy ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja sen tuomaan hyvinvointiin. Näen että Paas poiketen -vapaaehtoistoiminta on täsmäratkaisu yksinäisyyden haittoihin. Näkemystäni tukee vierailijoiden kertomukset. Suurkiitos teille kaikille tärkeästä työstä.

Koulutuksista intoa ja ideoita

Elinvoimaa -koulutuksiin osallistumiseen kannattaa, sillä osaamisen karttumisen ja innostavan sisällön lisäksi pääset tutustumaan muihin eläkkeensaajiin ympäri Suomea! Ota vaikka yhdistyksestäsi kaveri mukaan ja osallistukaa yhdessä!

Seuraava Paas Poiketen koulutus järjestetään Mikkelissä 28.-29.10. Luotsiohjauksen kaksipäiväinen jatkokurssi, syventävä Luotsiohjaaja -koulutus, puolestaan järjestetään 18.-19.11 Turussa. Mielen hyvinvointia ja jaksamista yhdistystoiminnassa pohditaan syvemmin vielä Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutuksessa, joka pidetään Vaasassa 24.-25.11.2025. Ilmoittautuminen on auki nyt ja lisätietoa löydät tästä uutiskirjeestä. Syksyn webinaaritarjontaan on myös ilmestynyt uusi aihe: Kulttuurin hyvinvointivaikutukset, joka pidetään normaalista webinaari-aikataulusta poiketen tiistaina 4.11. Lisätietoa tästäkin alla.

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

Minä ja muut järjestösuunnittelijat vierailemme mielellämme luonanne paikallisyhdistyksessä kertomassa erinäisistä Elinvoimaa-aiheista. Lokakuussa suuntaan muun muassa Viialaan ja Ruokolahdelle esittelemään Paas poiketen ja Luotsi -toimintoja sekä juttelemaan innostavasta yhdistystoiminnasta.

Onko kiintoisa koulutus järjestetty liian kaukana? Vastaa kyselyyn ja kerro mihin haluaisit koulutusten rantautuvan vuonna 2026!

Ensi vuoden Paas poiketen, Luotsiohjaus, ja Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutukset etsivät parhaillaan aikaansa ja paikkaansa. Jos joku näistä koulutuksista järjestettiin vuonna 2025 liian kaukana, esitä ihmeessä toiveesi minulle niin teen parhaani, jotta sinua kiinnostava koulutus tapahtuu ensi

vuonna kohtuullisen matkan päässä yhdistyksestäsi.

Tästä anonyymiin kyselyyn.

Ollaan yhteyksissä!

Ystävällisin syysterveisin,

Jussi Keränen
Järjestösuunnittelija - Elinvoimaa
jussi.keranen@ekl.fi 050 522 1946



Kuva luotu generatiivisen tekoälyn avulla. Kartta on suuntaa antava.

Paas poiketen

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 helpointa aloittaa omista läheisistä ja tutuista tai oman yhdistyksen entisistä toimijoista. Voit lukea aiheesta lisää klikkaamalla [tästä](#).



Vuoden viimeinen Paas poiketen - koulutus Mikkeliissä 28.-29.10.2025

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia 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 oli tosi hyvä kokemus, tärkeä oppi oli millaista vierailutoiminta on, mitä se on ja mitä se taas ei ole"- Paas poiketen -vapaaehtoinen

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.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.10.2025 Sijainti: Scandic Mikkeli, [Mikonkatu 9](#), Mikkeli.

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

Mietityttääkö vierailutoiminta? Liity linjoille verkkokeskusteluihin!

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.

Loppuvuoden verkkotapaamiset: to 23.10. klo 10-11 ja to 13.11. klo 10-11

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

Luotsiohjaaja -koulutukset

Luotsi on vapaaehtoinen, joka ohjaa vapaaehtoisten, yhdistysten toimihenkilöiden tai ryhmien ohjaajien luottamuksellista keskusteluryhmää, jossa jaetaan kokemuksia, haasteita ja ideoita. Luotsi-toiminnan tarkoituksena on tukea ja auttaa vapaaehtoisia omassa tehtävässään sekä ylläpitää vapaaehtoisten innostusta ja motivaatiota.

Syventävä Luotsiohjaajakoulutus Turussa 18.-19.11.2025,

Kaksipäiväinen syventävä koulutus järjestetään **Turussa 18.-19.11.2025** Koulutuksessa jaetaan kokemuksia vapaaehtoistyöstä ja ryhmäkeskustelujen ohjaamisesta sekä kehitetään ohjausosaamista. Koulutuksen käytyään osallistuja osaa

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

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.

Tarkempi sijainti on Teknologiaikiinteistöissä [Kupittaalalla, Tykistökatu 6, Turku](#). Ilmoittautuminen auki 3.11. saakka. Tervetuloa!

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, sopsisiko tämä teille!

Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät



Ilmoittautuminen uuteen valtakunnalliseen Luotsi-ryhmään on auki. Elinvoimaa-toiminnan tarjoamat Luotsiryhmät 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 ryhmään osallistumisesta ja tiedon tapaamisen ajankohdista, jolloin voit vielä vahvistaa tai perua osallistumisesi.

Yleinen palaute Luotsi-keskusteluista on ollut erittäin positiivinen. Keskustelemissiin!

Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutus Vaasassa 24.-25.11.2025

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

Sijainti: Scandic Vaasa, [Rosteninkatu 6](#). Viimeinen ilmoittautumispäivä on 6.11.2025.

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: [jussi.keranen\(at\)ekl.fi](mailto:jussi.keranen@ekl.fi), puh. 050 522 1946

Lämpimästi tervetuloa mukaan koulutukseen!

Elinvoimaa-webinaarit

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



Keskiviikko 8.10.2025 klo 13-14

Webinaari **Osallisuus ja osallistaminen**

Tiistai 4.11.2025 klo 13-14 Webinaari **Kulttuurin hyvinvointivaikutukset**

Keskiviikko 3.12.2025 klo 13-14 Webinaari **Minä vapaaehtoisena**

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

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

Nestorit-juhla Ylivieskassa tiistaina 4.11.2025

NESTORIT
ekl.fi

Vuoden 2025 valtakunnallinen Nestorit-juhla järjestetään Ylivieskassa Raudaskylän Kristillisessä Opistossa tiistaina 4.11 klo 10-14:30. Juhla on osallistujalleen maksuton sisältäen lounaan ja kahvituksen. Junalla Ylivieskaan saapuvalla on mahdollisuus saada kuljetus rautatieasemalta opistolle. Ilmoittaudu tai kysy lisää: jarkko.utriainen@ekl.fi.

Iloa liikunnalla

Iloa liikunnalla -tapahtumat vahvistavat ikääntyvien henkilöiden mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa. EKL-yhdistykset voivat tutustua ja kokeilla tapahtumissa uudenlaisia liikuntamuotoja, joilla monipuolistaa yhdistyksen harrastustarjontaa. Tapaamisiin ovat tervetulleita kaikki 60 vuotta täyttäneet, jotka ovat kiinnostuneita yhteisöllisestä liikkumisesta. Erityisesti toivomme mukaan vähemmän liikkuneita ja heitä, joiden aktiivinen liikunta on vuosien varrella vähentynyt. Tapahtumia tukee Opetus- ja kulttuuriministeriö.



Tulevia tapahtumia

- 7.11.2025 Höntsälentistä Valkeakoskella (Valkeakosken Liikuntahalli, [Apiankatu 7](#))
- 2.12.2025 K60 Tanssibileet Helsingin Työväentalolla (Paasitorni, [Paasivuorenkatu 5 A](#))
- 10.12.2025 Kävelysählyä Humppilassa (Kirkonkulman yhtenäiskoulu, Koivistontie 22)

[Lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet löydät klikkaamalla tästä](#)

Kokemusvoimalla näkyväksi -webinaarit

Kokemusvoimalla näkyväksi -toiminta on suunnattu eläkepäätöstä odottaville ja uusille eläkeläisille. Hankkeessa järjestetään ryhmätoimintaa kasvotusten ja verkossa, tietoiskumaisia eläkkeelle -iltapäiviä, webinaareja sekä viestipajatoimintaa. Pääset mukaan webinaariin klikkaamalla sinistä linkkiä. Lisätietoa [täältä](#)

7.10. klo 16.30. [Taloudellinen valmistautuminen eläkkeelle](#). Mitä asioita kannattaa huomioida? Minna Markkanen, Takuusäätiö.

5.11. klo 16.30. [Seksiä, läheisyyttä ja itsensä näköistä ikääntymistä](#). Keskustelua seksuaalisuudesta, kehosta ja läheisyydestä elämän myöhemmissä vaiheissa. Jarna Rintaniemi, Sexpo.

10.12. klo 17. [Vahvista aivoterveyttäsi!](#) Anita Pohjanvuori, Muistiliitto.

Inka Manninen
inka.manninen@ekl.fi ja 050 352 4385

Nonna Lemola-Palm
nonna.lemola-palm@ekl.fi ja 050 573 6068

Arkisissa asioissa

Tutustumassa eläkkeensaajiin

uutta asiaa oppimassa,

elinvoimaa projektissa

Virikkeitä toimintaan,

informaatiota yhdistykseen.

Saanhan avustaa ja auttaa,

tukea tarvittaessa, arkisissa asioissa,

Mukanasi ystävänä, olemalla lähelläsi.

Tuovi Satamo

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](#)

3 liitettä

q7sleoz5fw-divider-shadow.png
4K

vjzbez6cnn-divider-shadow.png
4K

Hyvällä mielellä läpi elämän

jrhevwcsrcs-aw1nxzuxmhg4mv8xznazmjm5mdu0-510x81-17865112.png
6K