

eekl.fi

Eläköön elämä



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf



Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus

Oulu 27.-28.1.2026



Hyvällä mielellä läpi elämän

Koulutuksen tavoitteet

- Osallistuja ymmärtää, mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa ikääntyneen arjessa.
- Osallistuja tunnistaa ja ottaa käyttöön keinoja, joilla voi vahvistaa omaa hyvinvointia ja jaksamista.
- Osallistuja tunnistaa ja osaa soveltaa mielen hyvinvointia tukevia toimintatapoja yhdistystoiminnassa

ODOTUKSET JA TOIVEET

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Päämajajärjestö
27.1.26
Helsingin eläkkeensaajien
Elinvoimaa

Eläimä, virkeyttä
Saa itseä kimmomaan
(saa aikaa itseltä)

Hyvä mieli ja virkeyttä
Välähtää tulevaisuuden
näkömää,
(milloin muuten
työtä)

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Päämajajärjestö
Elinvoimaa

Odottajat
uusia ideoita
yhdistyksen toiminta-

Ideoita
toimintaan

Hyvä virkeyttä
-
uusia ideoita!

Hyvä virkeyttä
-
uusia ideoita!

Hyvä virkeyttä
-
uusia ideoita!

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

TUON POYTÄÄN:

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

Uusia ideoita
-
sitten...

EKL Elinvoimaa

- Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoite

- Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Ikääntyneiden yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen
- Vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen



www.ekl.fi/toiminta/ekl-elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän



Elinvoimaa

ekl.fi/toiminta/elinvoimaa



"Sai uusia ideoita ja rohkeutta toteuttaa niitä käytännössä."

"Pistää miettimään oman mielen hyvinvointia ja arvostamaan sitä entistä enemmän."

Mielen hyvinvointia tukevaa maksutonta toimintaa ja materiaaleja ikääntyneille

- ✓ Koulutuksia, webinaareja > tietoa, yhdessäoloa
- ✓ Ideoita, apua ryhmätoimintoihin
- ✓ **Paas poiketen** – Vierailuja yksinäisyyden torjuntaan
- ✓ **Nestorit** – miesten ryhmätoiminta
- ✓ **Luotsi** – Vapaaehtoisten työnohjausta
- ✓ Vertaisryhmiä
- ✓ Toimintavideoita (youtube.com/@eklry)
- ✓ Työpajoja, kick off –tapahtumia, kampanjoita
- ✓ Näkyvyyttä ja markkinointiapua > uusia toimijoita

EKL Elinvoimaa – Iloa ja uutta puhtia yhdistysten toimintaan

- Valmiita toimintamalleja, joita voi soveltaa yhdistyksen käyttöön
- Toimintaideoita
- Mahdollisuuksia erilaisiin vapaaehtoisrooleihin
- Mahdollisuuksia lisäkoulutukseen, oppia uutta ja kehittyä
- Vapaaehtoisille tukea toimintaan ja jaksamiseen
- Materiaaleja ja tukea yhdistyksille
- Viestintä- ja markkinointiapua
- Ota yhteyttä järjestösuunnittelijaan!
- Käy verkkosivuilla www.ekl.fi/toiminta/ekl-elinvoimaa/



Hyvällä mielellä läpi elämän

Turvallisemman tilan periaatteet

- Puhu kunnioittavasti erilaisista ihmisistä.
- Ketään ei saa pilkata tai nolata puheilla, käytöksellä tai teolla.
- Älä arvostele ulkonäköä, juoruile tai ylläpidä ennakkoluuloja.
- Huolehdi, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja kuuntele.
- Kunnioita toisten mielipiteitä.
- Älä vähättele toisten kokemuksia.
- Kunnioita jokaisen henkilökohtaista tilaa ja pyydä tilaa myös itsellesi.
- Kysy, voitko auttaa.
- Suhtaudu ymmärtävästi toiseen ja toisen virheisiin.
- Pyydä anteeksi, jos olet loukannut toista.

Hyvällä mielellä läpi elämän

Eläkeikäiset ovat monenlaisia

- Ikähaarukka yli 40 v.
(Esim. 65-105 v.)
- Persoonallisuus
- Kokemukset
- Kulttuuritausta
- Elämänvaihe
- Elämäntilanne
- Elämäntyyli



Hyvällä mielellä läpi elämän

Mielen hyvinvointi arjessa

MIELEN HYVINVOINTI

- LIIKKUMINEN
- LÄHEISET - RAKAUS
- LEMMIKIT - ME-KOKEMUKSET
- AUTTAMINEN - LÖYTÄMINEN
- KEHUTUSTUNNUSTUS
- YHDESSÄOLO
- KIVUTTOMUUS
- = HUOMIO POSITIIVISEEN
- JA POSITIIVINEN ILMAPIIRI
- AJANHALLINTA
- AIKAANSAAMINEN
- ONNISTUMINEN
- KULTTUURI
- OMATILA
- KAUNEUDEN HUOMIOIMINEN

Positiivinen mielenterveys

- ”Myönteisten tunteiden viljely”
- Myönteinen käsitys omasta itsestä
- Kyky ylläpitää mielekkäitä ihmissuhteita
- Merkityksellisyyden tunne
- Vaikutusmahdollisuudet omaan elämään
- Huomio siihen, mikä toimii
- Positiivinen mielenterveys on voimavara, joka mahdollistaa elämästä nauttimisen ja haasteista selviämisen.

Mielekäs ja merkityksellinen elämä – hyvä elämä

- Elämä tuntuu hyvältä ja elämisen arvoiselta
- Tyytyväisyys ja tasapaino
- Itsemääräämisoikeus, mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin
- Kokemus omasta selviytymiskyvykkyydestä, mahdollisuus käyttää omaa osaamistaan, taitojaan, vahvuuksiaan. Onnistumisen kokemukset.
- Yhteenkuuluvuuden tunne, merkityksellisiä ihmissuhteita.



Riskit ja voimavarat

- ITSEMÄÄRÄÄMIS OIKEUDEN MENE TTÄMINEN
- UNEN PUUTE
- RUOKAHALUN PUUTE
- RAHA
- SAIRAU S ITSE/LÄHEISET
- KIPU
- YKSINÄISYYS
- SOTE PALVELUIDEN PUUTE
- MUISTI
- HISTIEN HEIKKENEMINEN
- TOIMINTAKYKY
- DIGITALISAATIO
- NOPEA KEHITYS
- ILMASTONMUUTOS, PUTIN JA TRUMP
- PELKO /PELON LIETSONTA
- DISINFORMATIO
- HUIJAUKSET
- LÄHEISEN MENETTÄMINEN
- KIELTEDETAKENTEET

- ALKOHOLI
- PERUIPPUUS

HITAAT AAMUT

- EI TARVI KELLON KANSSA JUOSTA
- OMA ARKIRYTM
- PAPAN KULJETUSPALVELU
- LAPSEN LAPSET
- ELÄMÄN NUKEMUS
- KETHESSÄ ELÄMINEN
- ONNISTUA PÖNNISTUKSISÄÄN
- ARMOLLISUUS
- SA WAT???
- OPPIMINEIV
- LUOTTO TULEVAISUUTEEN
- MATKUSTELU/MÄHEILY
- POSITIIVINEN AJATTELU JA ILMAPIIRI
- UNELMOINTI
- LÄHEISIN HYVÄ SUNDE
- MINÄPYSYVYYS
- ARVOT JA ASENNE
- SPONTTAANUIS
- AUTTAMINEN/VÄLITTÄMINEN
- LUONTO
- URHEILUN SEURAMINEN
- VAPPAEHTOISTYÖ
- ILON TUOTTAMINEN MUILLE
- MUSIIKKI/KANSSI/KALU
- SAMAN HENKIJEN YSTÄVYYS
- UUSISSA ASUNSA OMISTAMINEN
- RAJOJEN TIEDOTAMINEN
- KUTTUVAISUUS
- KUITTUVAISUUS

Hyvällä mielellä

Elinvoimaa

*Ikääntymisestä huolimatta ihmisellä on
oikeus tuntea olonsa hyväksi ja
tasapainoiseksi ja kokea selviytyvänsä
arjesta.*

Mielen hyvinvointia vahvistaa

- Omien vahvuuksien tunnistaminen - selviytymiskeinot
- Uusien asioiden ja taitojen oppiminen, onnistumiskokemukset
- Osallisuuden kokemukset, hyvät ihmissuhteet
- Itselle mieluisat elämykset, taide ja kulttuuri
- Luonto
- Elämän kokeminen mielekkääksi
- Arki, tähän hetkeen keskittyminen, rauhoittumiskeinot, hallinnantunne
- Toiveikkuus

Tunne

- Kehollinen reaktio
- Tunnekokemuksen tiedostaminen, tunteen tunnistaminen
- Tunteen ilmaisu



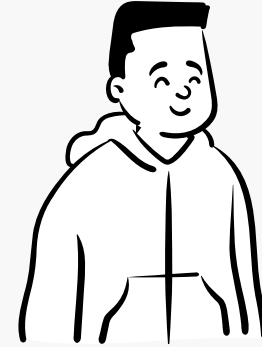
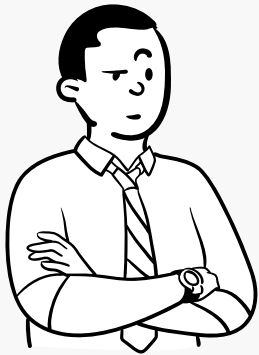
Tunteet vuorovaikutuksessa



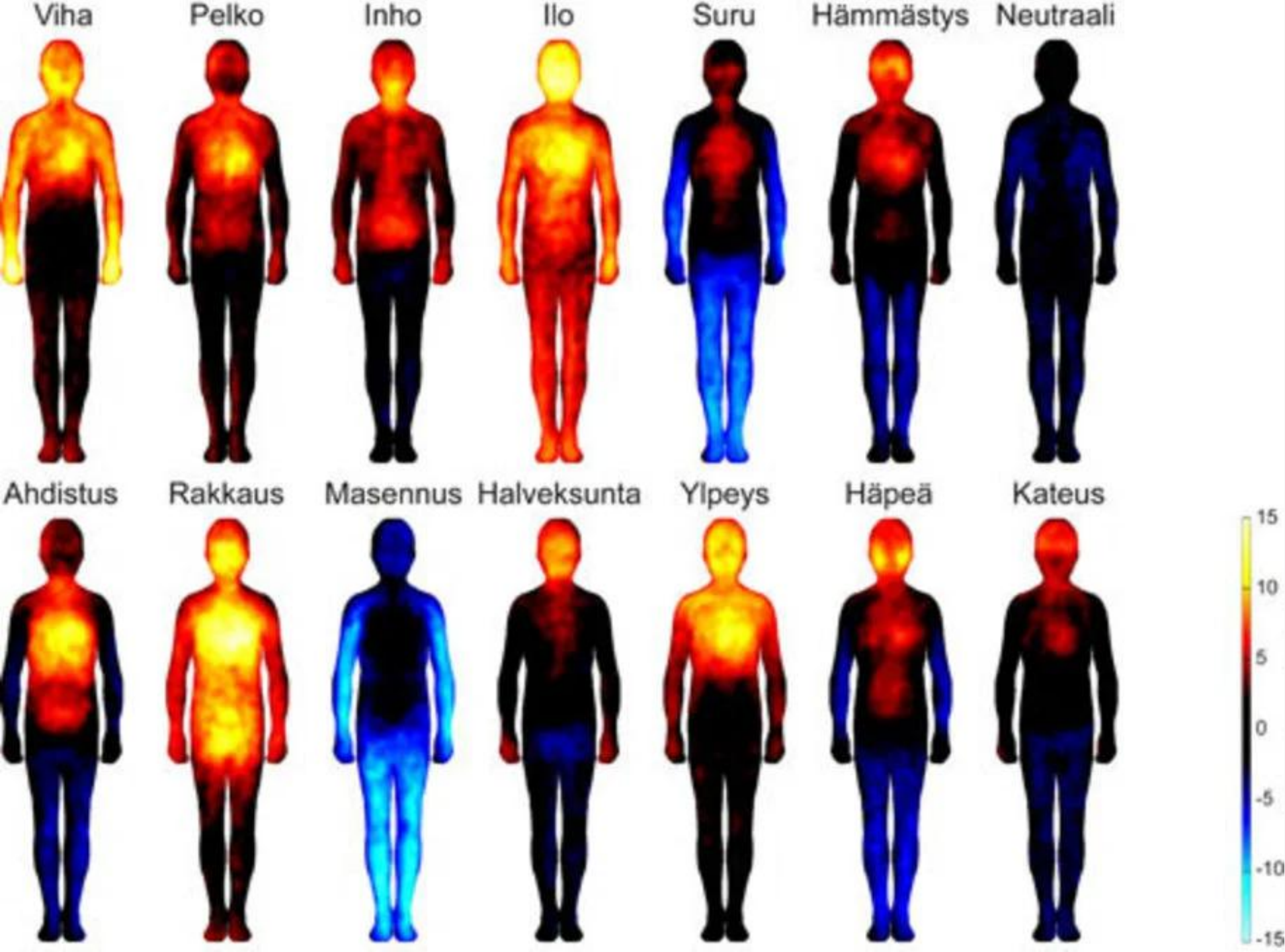
- Tunteet aina mukana ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa > sanallinen ja sanaton
- Erot tunteiden kokemisessa ja ilmaisemisessa ovat rikkaus, mutta aiheuttavat myös väärinkäsityksiä ja ristiriitoja.
- Tunteet tarttuvat ja leviävät
 - Omaa käyttäytymistään pystyy säätelemään.
 - Jokainen on vastuussa esim. ilmapiiiristä

Tunnetta peliin

- ”Pitihän se arvata...”
- ”Mitäs minä sanoin...”
- ”Sitä saa, mitä tilaa...”
- ”Ei siitä mitään tule...”



- ”Ihanaa, että tulit...”
- ”Totta kai se sopii...”
- ”Sinä onnistut kyllä...”
- ”Teit tosi hienoa työtä...”



Tunteet kehossa

Lauri Nummenmaa

Kaikki tunteet eivät ole ”helppoja”

”Myönteisiksi” koettuja

- Ilo
- Rakkaus
- Kiitollisuus
- Tyytyväisyys
- Toivo
- Innostuneisuus
- Rentous

”Hankaliksi / vaikeiksi” koettuja

- Viha
- Pelko
- Häpeä
- Pettymys
- Syyllisyys
- Suru



Ikävät tunteet haltuun



- Hengittely
- Hyväksyminen, on ok tuntea näin
- Mistä tunne kertoo, mitä tarvitsen
- Rauhoittavat ajatukset ”Minulla ei ole mitään hätää.”
- Myönteisiin asioihin keskittyminen, hyvien asioiden muisteleminen > toiveikkuus, myönteisyyden lisääntyminen
- Aikalisä, kymmeneen laskeminen > keho rauhoittuu
- Yön yli nukkuminen > levänneenä asiat näyttäytyvät erilaisina, uusia näkökulmia
- Kehon ravistelu, liikkuminen > rentouttaa, fyysinen liike auttaa irti päästämistä

Kiitollisuus – vastalääke vaikeille tunteille

- Arvostamme sitä, mitä meillä on
- Kiitollisuus vähentää mm. vihaa, katkeruutta ja ahneutta
- Parantaa ihmissuhteita
- Kiitollisuus on valinta ja suhtautumistapa
- Kiitollisuuspäiväkirja tms.



län myötä tunnetaidot paranevat

- Reaktiivisuus vähenee
- Suhteellisuudentaju paranee
- Kokemusta on enemmän
- Kyky kestää ja käsitellä hankalia tunteita paranee



Empatia ja myötätunto



- Empatia on kykyä eläytyä toisen tunteisiin tai asettua tietoisesti toisen asemaan.
- Myötätunto > toisen kärsimyksen huomaaminen, siihen eläytyminen ja siitä motivoituminen sekä toiminta toisen kärsimyksen lievittämiseksi
- Oma vai toisen tunne?

Itsemyötätunto



- Ystävällisyys itseä kohtaan
 - Kannustetaan ja rohkaistaan itseä
 - Kohdellaan itseä ystävällisesti ja rakentavasti tuomitsemisen tai sättimisen sijaan myös vaikeina hetkinä.
- Jaettu ihmisuus
 - Kukaan ei ole täydellinen. Ihmisenä olemisen tarkoittaa epätäydellisyyttä.
- Tietoinen läsnäolo
 - Kohdataan myös vaikeat tunteet ja kärsimys. Ei vähätellä tai liioitella niitä.

Itsetuntemustehtävä Mieli ry

Omien vahvuuksien pohtiminen tukee itsetuntoa, antaa meille varmuutta ja auttaa tekemään valintoja oman elämän suhteen.

Vahvuuksilla tarkoitetaan kaikkia niitä hyviä asioita, joita sinussa on. Ne voivat olla luonteenpiirteitä, kuten ”iloisuus” tai ”sinnikkyys” tai toimintatapoja, kuten ”toisten huomioiminen”, ”auttaminen”.

Kirjoita etunimesi ylhäältä alas. Kirjoita jokaisen kirjaimen kohdalle sinua ja vahvuuksiasi kuvaava myönteinen sana tai sanapari, joka alkaa samalla kirjaimella.

- Mistä sinua on kehuu ja kiitetty?
- Voit myös kysyä ystäviltäsi ja läheisiltäsi, millaisia vahvuuksia he näkevät sinulla olevan?
- Mitä muuta erityistä ja ainutlaatuista sinussa on?

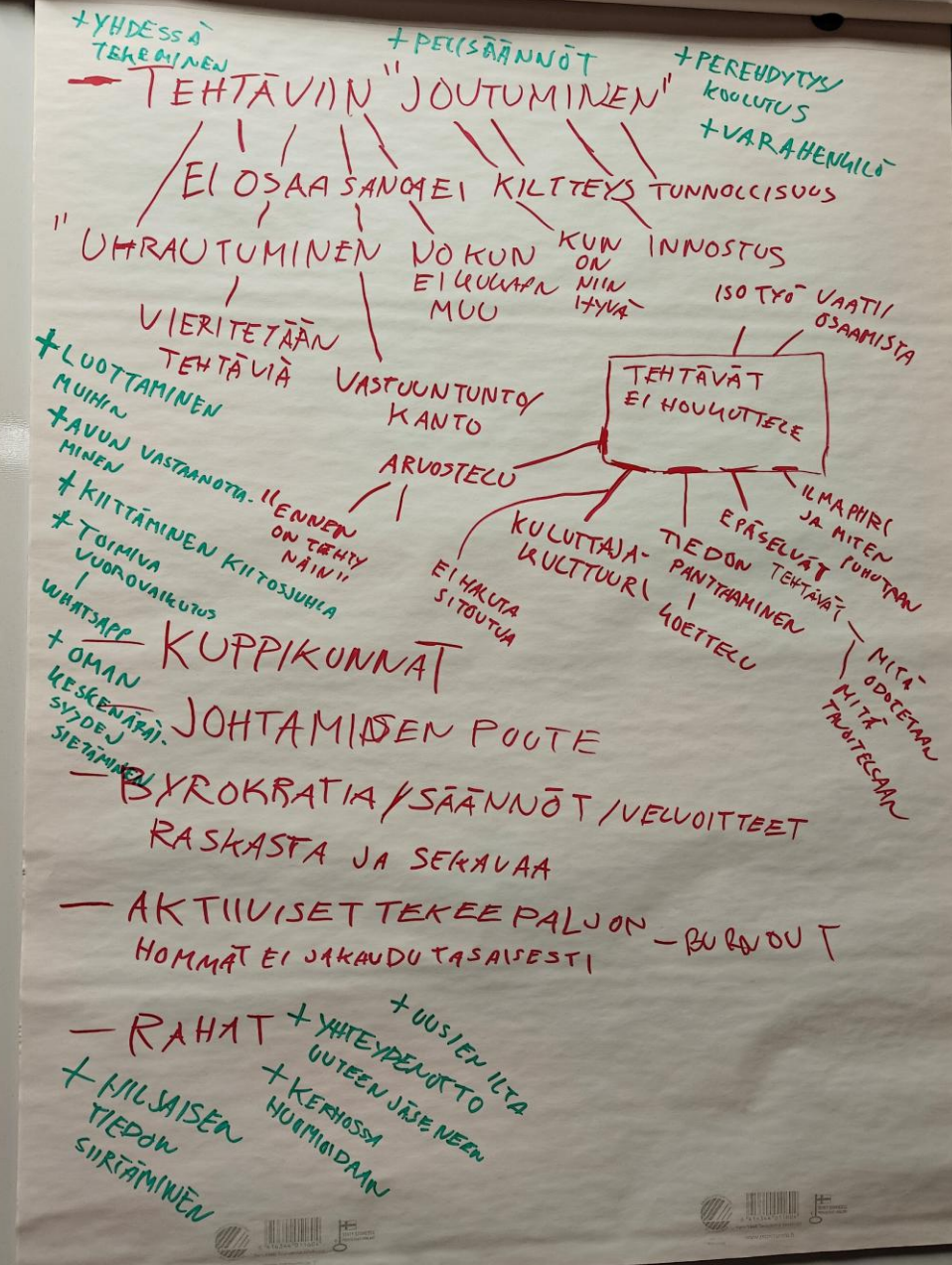
J	Järjestelmällinen
U	Uskollinen
S	Sosiaalinen
S	Sitkeä
I	Iloinen

Vapaaehtoisuuden piirteitä

- Arvopohjaisuus
- Moninaiset motiivit
- Täysivaltainen subjekti
- Palkatonta, ei työsuhteen turvaa
- Henkilökohtaisuus
- Tavallisena ihmisenä toimiminen
- Keskeneneräisyyden sietäminen
- Ikääntyminen
- Johtaminen
- Kaikki nämä voivat kuormittaa vapaaehtoisen jaksamista.
- Itsetuntemus ja itsensä johtaminen tärkeää
- Tasapaino

Vapaaehtoisten jaksaminen

- Millaiset asiat kuormittavat vapaaehtoista?
- Miten itse tai yhdistys voi tukea jaksamista?



Hyvällä mielellä

Vapaaehtoistyön motiivit



Miksi teet?

Henkilökohtaiset motiivit ja omat arvot

- Haluaa kuulua itselle tärkeään yhteisöön
- Haluaa vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin
- Haluaa ylläpitää fyysistä ja henkistä vireyttä ja toimintakykyä
- Haluaa oppia uusia asioita
- Etsii uutta tietoa, kokemuksia ja harrastuksia
- Etsii samanhenkisiä ihmisiä, haluaa kuulua joukkoon
- Haluaa mielekästä tekemistä
- Haluaa auttaa ja olla hyödyksi

Vapaaehtoistyön motiivit ovat itsekkäitä!

- Annetulle ajalle halutaan rahapalkan sijaan jotain muuta vastinetta, esim. hyvä mieli

Hyvällä mielellä läpi elämän



Mitä
teet?

Kiinnostavat vastuutehtävät ja toimintaroolit – onko tarjolla?

- Mikä on se tehtävä, jossa sinä saat tuntea osaamisen ja onnistumisen riemua ja kokea olevasi merkityksellinen omalle yhteisöllesi?



Miten teet?

Ehdot:

- Päättää itse osallistumisestaan ja sitoutumisestaan
- Valitsee itselleen mielekkäitä tehtäviä
- Käyttää omaa persoonaansa, osaamistaan ja taitojaan
- Oppii uutta ja kehittyy
- Vapaaehtoistyö ja muu elämä tasapainossa
- Saa tukea ja apua
- On motivoitunut, energinen ja innostunut
- Tuo iloa ja uutta puhtia yhdistyksen toimintaan!

Vapaaehtoisuus ei ole ehdoista vapaata

- Aina sitoudutaan johonkin
- Odotukset puolin ja toisin
- Vapaaehtoisen hyvinvointi ja jaksaminen on pitkälti jokaisen omalla vastuulla. Siksi on tärkeää miettiä oman elämän tärkeysjärjestys ja huolehtia, että elämässä säilyy tasapaino, ja aikaa riittää niille kaikkein tärkeimmille asioille.

Hyvällä mielellä läpi elämän

Psykologinen sopimus

Vapaaehtoinen odottaa	Vapaaehtoinen tarjoaa
- - -	- - -
Taustaorganisaatio odottaa	Taustaorganisaatio tarjoaa
- - -	- - -

Vapaaehtoistoiminnan arvostaminen puolin ja toisin



- Kiitos!
- Tervetullut yhteisöön mukaan
- Tutustuttaminen ihmisiin ja perehdyttäminen yhteisöön ja toimintatapoihin
- Toiveiden kuuleminen
- Ei jätetä yksin > tukea ja tarvittava tieto saatavissa
- Yhdistyksessä olemme kaikki vapaaehtoisia - empatia

Muuta:

- Lisäkoulutus
- Luotsitoiminta

*"Kiitoksen kulttuuri avaa henkisiä lukkoja. Suomalaisena meillä on kiitoksen tyhjiö sielussa."
Esa Saarinen*



Hyvällä mielellä läpi elämän

Mielen hyvinvointia vahvistava toimintaympäristö



- Saa tulla kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi
- Ei syyllistä, ei luo häpeää, ei tuomitse eikä aliarvioi
- Tarjoaa mielekkäitä vaikuttamismahdollisuuksia, toimintarooleja ja rohkaisee ottamaan kantaa
- Voi tuntea olevansa tasavertainen ja tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä

➤ Psykologinen turvallisuus

Hyvällä mielellä läpi elämän



Arvostava ja kannustava ilmapiiri – jokaisen vastuulla

- Oletko itse innostunut?
- Oletko innostaja vai lannistaja tai mielensä pahoittaja?
- Osaatko kannustaa ja rohkaista?
- Luotko hyvää henkeä ympärillesi?
- Jätätkö tilaa muille oivaltaa ja osallistua vai tiedätkö ja osaatko kaiken mielestäsi paremmin?
- Maltatko kuunnella vai onko sinun mielipiteesi tärkeämpi kuin toisen?



Hyvän mielen taitoja

- Terveystä huolehtiminen
 - Monipuolinen, mieluisa liikunta, ravitseva ruoka ja riittävä lepo, arjen rytmi
- Liikkuminen, osallistuminen, mielekäs tekeminen
- Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet
- Ystävällisyyden harjoittaminen
- Armollisuus ja arvostus – itseä ja muita kohtaan
- Kyky pyytää ja ottaa vastaan tarvittaessa apua
- Uteliaisuus ja oppiminen
- Elämä tässä ja nyt, huomio siinä, mikä toimii ja on hyvin
- Huumori ja leikillisuus
- Mahdollisuuksien näkeminen, toivo ja toiveikkaus

Hyvällä mielellä läpi elämän

Kiitos!

Jussi Keränen 050 522 1946

www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/



Hyvällä mielellä läpi elämän

Ahkerat opiskelijat



Hyvällä mielellä läpi elämän