



## Elinvoimaa

- Elinvoimaista toukokuuta!
- Monipuolisia toimintamahdollisuuksia
- Uutta virtaa
- "Kättä pidempää"
- Sparrausta
- Ideoita
- Medihuomiota
- Nestorit porskuttaa
- Joitakin velvollisuuksia
- Kerro mielipiteesi Elinvoimaa-toiminnasta
- HYVÄÄ ÄITIENPÄIVÄÄ!
- Tavataan Hämeenlinnassa 5.-6.6.2024 monipuolisen kulttuurin merkeissä!

## Elinvoimaista toukokuuta!

Elinvoimaa-toiminnan tavoitteena on ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokemusten vähentäminen sekä vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen.

Ikääntyneiden mielen hyvinvointi on punaisena lankana kaikessa Elinvoimaa-toiminnassa. Sitä tukee omien arvojen mukainen, mielekäs, merkityksellinen, kiinnostava tekeminen ja mukava yhdessä olo. Se, mitä yhdistysten toiminta pitkälti on. Mielen hyvinvointi ei kuitenkaan ole itsestään selvyyttä, vaikka yhteisö ja tekeminen olisi kuinka tärkeää. Ihmisinä olemme erilaisia, joskus särmikkäitäkin persoonia, pelaamme monenlaisia sosiaalisia pelejä (ei tarkoita Skip Bo:a) saadaksemme haluamiamme asioita, vaikka emme ikinä sitä tunnustaisikaan. Heikompi voi jäädä jalkoihin tai menettää oman merkityksentunteensa. Mukaansa tempaava tekeminen voi



### Toukokuu on kukkakuu

Toukokuu on juhlien aikaa. Kuukausi alkaa vapun vietolla, lisäksi juhlietaan äitejä, suomalaisuutta ja eurooppalaisuutta sekä opiskelujen päättymisiä.

- Keskustelkaa, mikä on kenellekin tärkein kevään merkki. Kerätkää luontobingoon rasti leskenlehdestä, valkovuokosta, tuomen ja omenapuiden kukinnasta sekä palaavista muuttolinnoista. Tutustukaa villiyrtteihin ja maistelkaa niitä. Ne ovat herkullisimmillaan alkukeväästä.
- Tehkää umpimähkäretki johonkin museoon, jonne museopäivänä pääsee maksutta sisään.

Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi -julisteen

myös uuvuttaa eikä pätevälle tekijälle hevin uskalleta tarjota apua tai taukoa. Kaikkensa yhdistystoiminnalle uhraava vapaaehtoinen ei myöskään ole paras houkutin uusille toimijoille. Kukapa niihin saappaisiin uskaltaisi astua. Myös muutosvastarinta on inhimillistä, mutta maailma ympärillämme muuttuu koko ajan - halusimme tai emme.

Elinvoimaa-toiminta muistuttelee asioista, jotka vahvistavat mielen hyvinvointia ja tarjoaa erilaisia työkaluja ja taustatukea yhdistyksille. Vapaaehtoistyö on arvokasta ja vapaaehtoisten motivaation ja jaksamisen ylläpitäminen on kaikkien etu. Ilman vapaaehtoistoimintaa moni ikääntynyt jäisi kotiin ja kokisi itsensä tarpeettomaksi, yksinäiseksi, jopa syrjäytetyksi. Käytännössä Elinvoimaa-toiminta ja sen periaatteet leviävät ja juurtuvat yhdistysten kautta. Ilman yhdistyksiä ja yhdistysten innokkaita, jaksavia vapaaehtoisia sekä toimintaan osallistuvia jäseniä Elinvoimaa-toiminnan työkin olisi turhaa ja merkityksetöntä. Elinvoimaa ruokkii yhdistysten elinvoimaa!

Elinvoimaisia, aurinkoisia kevätpäiviä jokaiselle!

Paula

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](#)

## Monipuolisia toimintamahdollisuuksia

[Hyvän mielen kulttuurikerho®](#), [Paas poiketen](#)- ja [Nestorit](#)-toiminta tarjoavat mahdollisuuden uudistaa omaa yhdistystoimintaa ja tavoitella uusia kohderyhmiä osallistujiksi sekä vapaaehtoistoimintaan. Valmiita toimintamalleja voi soveltaa omaan toimintaympäristöön ja resursseihin sopivalla tavalla. Jos ne eivät istu sellaisenaan, niistä voi napsia "rusinat pullasta" ja ottaa käyttöön niiltä osin kuin haluaa. Voimme myös yhdessä räätälöidä niitä.

Toimintamallit tarjoavat "sateenvarjon", joka kokoaa valtakunnallisesti samanlaisen toiminnan yhteen, jolloin voimme tehdä esimerkiksi viestintämateriaalia, jota kaikki yhdistykset voivat käyttää sekä muodostaa vapaaehtoisverkostoja ja tukea vapaaehtoisia yhteisillä viesteillä ja tapaamisilla.

## Uutta virtaa

Elinvoimaa-koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lähikoulutukset kestävät kaksi päivää ja sisältävät myös majoituksen ja ateriat. Koulutusten sisältöinä on ikääntyneen mielen hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta sekä eri



Paas poiketen -koulutuksessa 11.-12.4.2024

toimintamalleihin liittyvät sisällöt ja niiden soveltaminen käytäntöön.

Lähikoulutusten lisäksi pidetään myös webinaareja Teams-yhteyksin. Etäyhteydet eivät ole kaikille vaihtoehto, mutta toisaalta ne tarjoavat mahdollisuuden osallistua ilman matkustamista. Webinaareja voi myös katsoa useampi henkilö samalta koneelta.

Koulutuksista saa tiedon lisäksi uusia näkökulmia ja ne tukevat mielen virkeyttä. Tärkeää on toisten tapaaminen ja kokemusten jakaminen.

### **Kevään viimeinen webinaari**

**8.5.** Elinvoimaa webinaari *Tunteet pelissä* Teamsissa klo 9-10

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

### **Syksyn tulevia koulutuksia**

**17.-18.9.** Paas poiketen Kiipula Guest House, Sahanmäki 27, Turenki.

Ilmoittaudu viim. 28.8. [TÄSTÄ](#)

**30.9.-1.10.** Nestorit-koulutus Luomaniemen toimintakeskus, Nastola

**28.-29.10.** Paas poiketen Kunnonlähde, Kelankaari 4 Kankaanpää.

Ilmoittaudu viim. 30.9. [TÄSTÄ](#)

## **"Kättä pidempää"**

Elinvoimaa materiaalit on tarkoitettu yhdistysten ja vapaaehtoisten käyttöön siellä, missä ne parhaiten palvelevat.

### **Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi**

**kalenterijuliste** esimerkiksi sopii vaikka toimintasuunnitelman pohjaksi. Materiaaleista löytyy myös "kättä pidempää" ryhmänohjaajille, eikä tiettyyn toimintamalliin tarkoitettujen materiaalien käyttöä ole rajoitettu. YouTube-videoista löytyy aineistoja sekä kehon että mielen hoivaamiseen.



Klikkaamalla kuvaa löydät Elinvoimaa-materiaalit

Ja onpa ajateltu viestintääkin - löytyy toimintamalleihin sopivia valmiita esitepohjia ja mallitekstejä sekä sopimuspohjia. Mitä vain yhdistyksiin tarvitaan, ettei kaikkea tarvitsisi aina keksiä itse alusta alkaen.

## **Sparrausta**

Viime uutiskirjeessä pyysimme yhdistyksiä kertomaan omasta Elinvoimaa-toiminnastaan, jotta voisimme paremmin tukea käytännössä. Olemme yhteydessä vastanneisiin yhdistyksiin toukokuun aikana. Arvontapalkinnot on lähetetty voittajille.

Paas poiketen -toimintaan osallistuvilla on tarjolla omia Teams-tapaamisia, joissa voi vaihtaa ajatuksia ja kysyä toiminnasta.

**17.5. Paas poiketen -tapaaminen** Teamsissa klo 9-10 toimintaa koordinoiville ja muuten asiasta kiinnostuneille.

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. 16.5.

**Kysy Elinvoimaa-toiminnasta** Teams-tapaamiset jatkuvat taas syksyllä. Näissä kuullaan ajankohtaiset kuulumiset. Linjoille voi tulla vain kuulolle tai kysymään omaa mieltä askarruttavista asioista.

[Luotsiryhmissä](#) saa rauhassa pohdiskella omaan vapaaehtoisuuteen ja vapaaehtoistehtävään liittyviä kysymyksiä. Seuraava ryhmä alkaa 27.9.

**Järjestösuunnittelijat** ovat mielellään käytettävissä ja auttavat mahdollisuuksien mukaan aina, kun apua tarvitaan.

## Ideoita

Uusia ideoita aina peräänkuulutetaan ja Elinvoimaa on tarjonnut niitä mm. pyöräilyyn liittyen. Yhdistyksillä on mahdollisuus hyödyntää Pyöräiliiton Satulaan-hankkeen tarjoamia etuja omassa pyöräilyryhmässään tai pyöräilyyn liittyvän tapahtuman järjestämisessä. Lisäksi leikkimielinen kulttuuripyöräilykampanja kutsuu bongaillemaan kulttuurikohteita pyöräreittien varrelta.

**Hyvän mielen Kulttuuripyöräily-kampanja** alkaa 1.6.

Katso [KAMPANJAESITE](#) ja ilmoittaudu mukaan.

Lisää pyöräilyasiaa [Elinvoimaa-verkkosivuilta](#). Siellä myös tietoa ja vinkkejä, mitä etuja EKL-yhdistykset saavat Pyöräiliiton [Satulaan-hankkeelta](#) omalle pyöräilyporukalleen.

16.5. klo 13-13:45 Liikenneturvan **Turvallinen pyöräily ja ikääntyminen** -webinaari.

Webinaarin jälkeen Mira Kokko esittelee Pyöräiliiton Satulaan-hankkeen.

Ilmoittaudu EKL:n kotisivujen kautta tai [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

Ideoita on pullollaan myös [Hyvän mielen kulttuurikalenteri](#) sekä eri toimintamalleihin kerätyt vinkkilistat: [Vinkkejä vierailulle](#), [Ideoita HMKK-toimintaan](#) sekä [Ideoita Nestorit-toimintaan](#).

## Mediahuomiota

Mouhijärven Eläkkeensaajien Paas poiketen -toiminta sai maaliskuussa paikallista ja jopa valtakunnallista näkyvyyttä mediassa. Toiminnalle on kysyntää ja tekijöitä tarvitaan. Paas poiketen -toiminta tarjoaa mahdollisuuksia monenlaisiin vapaaehtoistehtäviin sekä vierailijana että toiminnan koordinoijana. Toiminta on yhteiskunnallisesti merkityksellistä ja siksi ainakin paikallinen uutiskynnys saattaa ylittyä, kun vain toiminta tehdään näkyväksi.

Positiivista näkyvyyttä omalle yhdistykselle Elinvoimaa-toiminnan puitteissa on mahdollisuus saada myös esimerkiksi järjestämällä Paas poiketen -kesätapahtuma, pyöräilykauden aloittava pyöräilytapahtuma tai valtakunnallinen Nestorit-juhla.

Kertokaa meille Elinvoimaa-mediaosumista ja lähettäkää linkki juttuun.

## Nestorit porskuttaa



Alkuvuoden aikana on aloittanut ainakin neljä uutta Nestorit-ryhmää.

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

### **Valtakunnallinen Nestorit-tapahtuman viikolla 45 etsii edelleen paikkaa ja järjestämisestä kiinnostuneita yhdistyksiä**

Juhlasta saa ideoita ihan omannäköisen ja -kokoisen itselleen sopivilla resursseilla. Elinvoimaa auttaa suunnittelussa, toteutuksessa ja kustannuksissa. Luvassa on paljon positiivista näkyvyyttä ja hyvää potkua omaan Nestorit-toimintaan. Ilmoittautukaa rohkeasti. Yhdessä saadaan hyvää aikaa!

### **Liity Nestorit-postituslistallemme**

Saat ajankohtaista tietoa toiminnasta ja pääset osallistumaan Teams-tapaamisiin.

### **Seuraava Nestorit-webinaari 14.5.**

Ilmoittaudu ryhmään [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) / 050 436 3449

## Joitakin velvollisuuksia

Jotta Elinvoimaa -toimintaa ja tukea olisi jatkossakin, tarvitaan rahoitusta varten tietoa, miten toiminta on jalkautunut yhdistyksiin ja millaisia tuloksia on saatu aikaan.

Tarvitsemme yhdistyksiltä palautetta myös siitä, mitä Elinvoimaa-toiminnalta kaivataan tai mikä on osoittautunut hyväksi, jotta osaamme tehdä oikeita asioita.

Alkuvuoden **Paas poiketen vierailukerrat ilmoitetaan toukokuun aikana [TÄSTÄ](#)** linkistä. Vierailija voi ilmoittaa omat vierailukertansa tai yhdistys voi koota ja ilmoittaa useamman vierailijan tiedot kerralla.

[Raporttilomakkeet](#) voi myös lähettää skannattuna sähköpostiin tai postissa.

## Kerro mielipiteesi Elinvoimaa-toiminnasta

Mitä mieltä olet Elinvoimaa-toiminnasta? Mitä meidän pitäisi tehdä, jotta toiminnasta olisi hyötyä sinun yhdistyksellesi. Mikä toimii jo nyt? Mikä ei?

Kerro mielipiteesi ruusujen tai risujen kera [TÄÄLLÄ](#) tai suoraan Paulalle.

**HYVÄÄ ÄITIENPÄIVÄÄ!**



**Tavataan Hämeenlinnassa  
5.-6.6.2024 monipuolisen  
kulttuurin merkeissä!**



Klikkaa kuvaa ja lue lisää Eläkkeensaajien kulttuuripäivistä.

**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

050 522 1946

*Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

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

[Tietosuojaseloste](#)