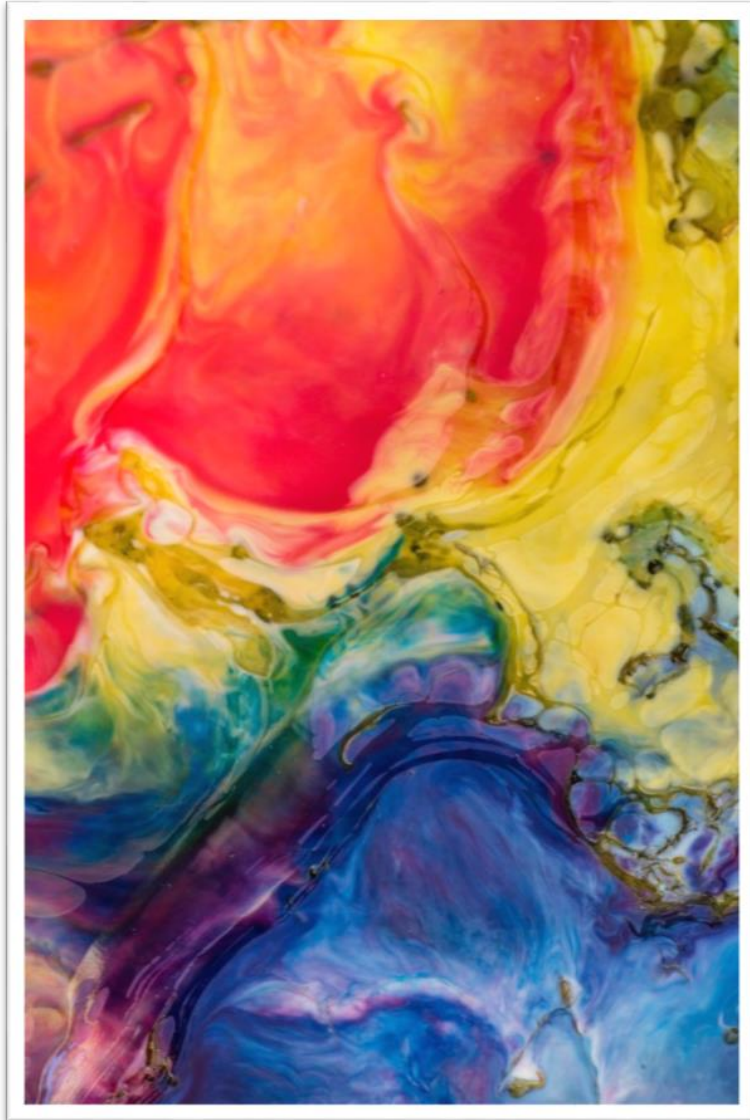




Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf



Hyvän mielen kulttuuri- kerho™

Kuikka Anu &
Lahtia Janne



Elinvoimaa



Elinvoimaa



Hyvällä mielellä läpi elämän



Hyvän mielen kulttuurikerho

Toiminta-ajatus

Hyvän mielen kulttuurikerhon toiminta-ajatuksena on, että kerhoon osallistujat suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä, erilaista, monipuolista, innostavaa ja hyvää mieltä lisäävää toimintaa eläkkeensaajayhdistyksiin.

Hyvän mielen kulttuurikerho, maalla ja kaupungissa?

Innostetaan mukaan.
Tiedostetaan mahdollisuudet.
Tavoitellaan muutosta.
Vahvistetaan
voimavaroja.

Lisätään yksilön osallisuutta.
Kunnioitetaan
itseäänäisyyttä.
Mahdollistetaan muutos.
Tuetaan yksilön
hyvinvointia.

Yksilötaso
**Hyvän mielen
kulttuurikerho**
Yhteisötaso

Lisätään
sosiaalista vuorovaikutusta.
Ylläpidetään kykyä ja luovuutta.
Toteutetaan uusia
tapoja olla yhdessä.
Toteutetaan tasa-arvoa.

Opitaan yhdessä.
Autetaan toinen toisiamme.
Luodaan uutta kulttuuria.
Lisätään yhteistä hyvää.



Hyvän mielen kulttuurikerho yhdistää ihmiset, yhteisöt ja tekemisen

Niissä....

- Tuetaan positiivista mielenterveyttä ja ikääntyneiden voimavaroja.
- Mahdollistetaan ikääntyneiden osallistuminen ja rakennetaan luottamusta.
- Innostetaan ikääntyneitä mukaan ja hyödynnetään yhteisömuistia.
- Hyvän mielen kulttuurikerhoa ohjaa aina kaksi koulutettua ohjaajaa.

Koulutuspäivät jakaa tietoa ja vahvistaa kerhon ohjaamista, alla olevan sisällön mukaan:

❖ Ryhmä käyntiin

- ❖ Tutustuminen, Ryhmytyminen, Pelisäännöt

❖ Hyvän mielen kulttuurikerho, mikä se on?

- ❖ Lähtökohdat ja Ohjaus

❖ Hyvän mielen kulttuurikerho yhdistää ihmiset, yhteisöt ja tekemisen

- ❖ Positiivinen mielenterveys voimavarana
- ❖ Osallisuus ja luottamus lisäävät vuorovaikutusta
- ❖ Innostaminen ja yhteismuisti vuorovaikutuksessa

❖ Esimerkkejä ja teemojen äärelle

- ❖ Esimerkkejä Turun kerhon toiminnasta
- ❖ Hyvän mielen kulttuurikerhon toiminnasta tiedottaminen
- ❖ Esimerkki kerhosta

❖ Suunnitelma omalle Hyvän mielen kulttuurikerholle



Valinnanvaraa kerhon sisällöksi löytyy seuraavista teemoista:

- Tutustuminen ja aiheeseen suuntautuminen
- Taide- ja kulttuuri vie mennessään
- Musiikki ja elokuvat tuottavat mielihyvää
- Liikunta kohottaa kuntoa
- Luonto elvyttää
- Ruoka ja ravinto vahvistavat
- Pelit viihdyttävät
- Matkailu tuo elämyksiä
- Muistelu rakentaa siltoja

Tehdään teillekin oma Hyvän mielen kulttuurikerho



Lisätietoa

By Frits Ahlefeldt

Anu Kuikka & Janne Lahtia

www.elakkeensaajat.fi/toiminta/elinvoimaa