

## Bucket list

Eläkkeensaajien ensimmäisen Bucket listin tarkoituksena on, että ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiinsa, suunnitelmiinsa sekä haaveisiinsa ja laatii niistä konkreettisen listan. Listoja voi täyttää aina uusia, edellisen täytyttyä. Maksuton.



## Muistatko vielä sen päivän – LARP muistelutyön menetelmä

Larp on viime aikoina noussut otsikoihin ympäri maailmaa sen eksoottisuuden, osallistavuuden ja elämyksellisyyden vuoksi. Larpia voidaan käyttää eri ikäisten ryhmissä ja matalalla osallistumiskynnyksellä. Onnistuessaan se on antoisaa ja lisää osallistujien koettua hyvinvointia, voimauttaa, eheyttää minäkuvaa, lisää yhteisöllisyyttä ja innostaa. Maksuton.



## Hyvän mielen kulttuurikerho<sup>®</sup>-käsikirja

Hyvän mielen kulttuurikerhon -käsikirja johdattelee käynnistämään oman kerhon ikääntyneiden yhteisöihin, eri alueille tai erilaisten verkostojen kanssa yhdessä. Käsikirja korostaa positiivisen mielenterveyden, innostamisen ja ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä ikääntyneille. Käsikirjasta saat ideoita ja menetelmiä omaan kerhoosi. Käsikirjaa voi tilata 20 €.



## Eläkkeensaaja ystäväni -kirja

Eläkkeensaaja ystäväni on useimmille tuttu Ystäväkirja kouluajoilta. Ikääntyneet voivat ottaa Ystäväkirjan mukaansa esimerkiksi toinen toistensa luona vieraillessa. Kirjaan on hauska kerätä tietoa 32 ystävästä ja keskustella sen hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä. Ystäväkirja on maksuton.



## Oven takana -kortit

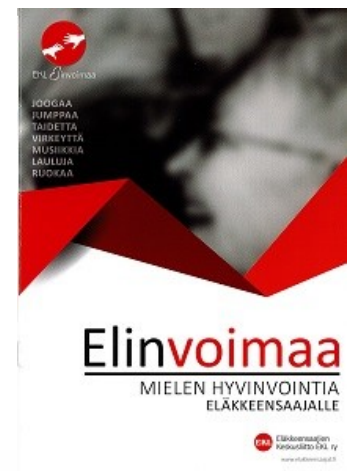
Oven takana -kortit on tarkoitettu pareittain tai ryhmien käyttöön esimerkiksi tutustumiseen, muisteluun ja ryhmän toiminnan suunnitteluun. Kortit auttavat käyttäjiä helpottamaan keskusteluun osallistumista, pohtimaan elettyä elämää myönteisesti ja näin vahvistamaan ryhmään osallistuvien mielipiteiden kuulemista. Maksuton.



## Elinvoimaa Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle -käsikirja

Maksuttomaan käsikirjaan on koottu vinkkejä erilaisista toiminnoista, joiden tiedetään tukevan ikääntyvän ihmisen mielen hyvinvointia. Aiheista on tehty myös videot Youtubeen. Löydät ne Elinvoimaa-nettisivuilta tai Youtubesta hakusanoilla Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle + teema.

Ruoka, Musiikki, Jooga, Naurujooga, Numerojumppa, Tuolijumppa ja Taide -Maalaaminen sekä Kulttuurikatselmus 2018 kooste



YouTube

## Käskynkässä kerhoon -työkirja

Työkirja on tarkoitettu vertaisohjaajille tukemaan kerhotoiminnan ohjaamista. Kirjassa käydään läpi Elinvoimaa -kerhotoiminnan käynnistämiseen liittyviä näkökulmia ja vinkkejä, sekä ideoidaan kerhotoiminnan sisältöjä. Kirja antaa vinkkejä myös Käskynkä -ystävätoiminnan käynnistämiseen. Voit tulostaa työkirjan Elinvoimaa-nettisivuilta tai tilata sen maksutta.



Lisätietoa ja julkaisujen tilaukset osoitteista:

[anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi) tai [janne.lahtia@ekl.fi](mailto:janne.lahtia@ekl.fi)

050 911 3247 tai 050 576 6918

[www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

Hyvällä mielellä läpi elämän