



Ikääntyvien syrjäytymisen ehkäiseminen, mielen hyvinvoinnin edistäminen ja vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen.

Elinvoimaa

➤ Paas poiketen

Vierailutoiminnan kehittäminen ja eteenpäin vieminen yhdessä vapaaehtoisten, yhdistysten ja kuntien kanssa, ikääntyvien yksinäisyyden vähentämiseksi.

- Paas poiketen -koulutus vapaaehtoisille.
- Tulokset reaaliajassa verkkosivuille ja toimintamalli.

Saat lisätietoa kuvia klikkaamalla



➤ Nestorit-toiminta miehille

Nestorit on vertaistoimintaa, joka tukee miesten aktiivisuutta, lisää vuorovaikutusta ja edistää miesten hyvää ikääntymistä.

- Nestorit-käsikirja miesten ryhmille verkossa.
- Nestorit-koulutukset miesten ryhmien käynnistämiseen.
- Miestenviikon vuosittainen tapahtuma marraskuussa.



➤ Koulutukset ja tapahtumat 2022

- Elinvoimaa-peruskoulutukset (live ja verkko).
- Toiminnallisten menetelmien Kesämieli-koulutus.
- HMKK®-ohjaajakoulutus ja -jatkokoulutus.
- Mielen hyvinvointia iltapäivät (1,5-2 tuntia yhdistyksissä).
- Rätätälöidyt koulutukset esim. Hgin - ja Uudenmaan piireille.



➤ Hyvän mielen kulttuurikerho® HMKK

EKL:n oma tuotesuojattu toimintamalli (2017), joka innostaa yhdistyksiä kehittämään mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa ja kannustaa ikääntyneitä osallistumaan.

- HMKK-koulutukset, kerhojen (21) ja ohjaajien tukeminen.



➤ Luotsi-ohjaus

Vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen Luotsi-ohjauksella verkossa. Luotsi-ohjaus antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden purkaa kuormitusta, vaihtaa kokemuksia ja oppia yhdessä.



➤ Materiaalia

Ikääntyville erilaisia helposti käyttöön otettavia materiaaleja, jotka tukevat mielen hyvinvoinnista käytävää keskustelua, vapaaehtoisten jaksamista ja ryhmien toimintaa.

- 21 erilaista toimintamuotoa ja aineistoa.
- Materiaalin menekki viimeisen viiden vuoden aikana yli 16 000 kpl, josta vuonna 2021 yli 8 000 kpl.



➤ Mielellään-yhteistyöverkosto

Seitsemän toimijan verkosto, joita yhdistää ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. Keinoina ryhmien tukeminen, koulutukset ja toimintamallien levittäminen.



www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän