

## Elinvoimaa-kirje eläkkeensaajille!

*Emme ole tavanneet teistä useimpia, mutta aika monta olemme. Viimeisen kahden vuoden aikana 92:teen erilaiseen tapahtumaan ja koulutukseemme on osallistunut yhteensä 3 400 eläkkeensaajaa. Eläkkeensaajien palautteen mukaan tapahtumat ovat olleet antoisia sekä hyödyllisiä. Tapaamiset ovat olleet meille erittäin tärkeitä.*

Elinvoimaa-toiminnan tärkein tehtävä on tuottaa eläkkeensaajille, niin iloa kuin oppimisen mahdollisuuksia, mukavassa seurassa. Elinvoimaa-toiminta ehkäisee ikääntyvien syrjäytymistä sekä edistää ikääntyvien mielen hyvinvointia, jaksamista ja yhteisöllisyyttä. Kohderyhmänämme ovat eläkkeensaajat ja heidän yhdistyksensä alueilla asuvat ikääntyneet.

Olette vuosien varrella seuranneet tapahtumiamme uutiskirjeissä, Eläkkeensaaja-lehdessä ja nettisivuillakin vierailleet. Joillekin toimintamme saattaa olla edelleen vierasta. Tässä kirjeessä haluammekin kertoa teille tiiviisti Elinvoimaa-toiminnassa tarjolla olevista mahdollisuuksista lisätä ikääntyvien osallisuutta, tukea vapaaehtoisia, torjua yksinäisyyttä ja monipuolistaa sekä rikastuttaa yhteistä toimintaa. Toimintamallit ja materiaalit olemme kehittäneet ja koonneet yhdessä ikääntyvien kanssa.

*Anu Kuikka ja Jannę Lahtia*

### Elinvoimaa



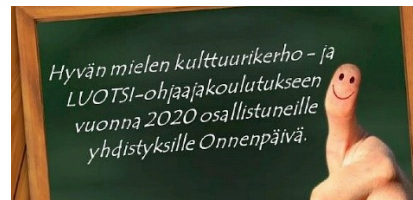
Elinvoimaa-toiminnan tavoitteena on jakaa mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen tarkoitettuja menetelmiä, keinoja ja materiaalia, niin yhdistysten kuin yksittäisten ikääntyvien tueksi sekä toisena tärkeänä tavoitteena vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Stea.

### Vinkejä Sinulle mielen hyvinvointiin



Kokosimme kevään 2020 poikkeusolojen aikana kaikille sopivia, netissä olevia tapahtumia ja lähteitä, koronan aiheuttaman erityisajan virikkeeksi, mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja mikä ettei muulloinkin käytettäväksi. Vinkkien tarkoituksena on täyttää yksinäisiä hetkiä, lisätä vuorovaikutusta/keskustelua ja tuoda ryhmien ohjelmaan sisältöä.

### Elinvoimaa-koulutus 2020



Elinvoimaa-koulutukset on tarkoitettu kaikille eläkkeensaajille, vapaaehtoisille ja kerhojen vetäjille. Koulutuksista saa keinoja vahvistaa omaa ja läheisten mielen hyvinvointia, voimavaroja jaksamiseen sekä helppoja menetelmiä yhteisen toiminnan monipuolistamiseen ja kehittämiseen. Koulutukset ovat maksuttomia.

**Hyvällä mielellä läpi elämän**

Jatkuu....

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



Hyvän mielen kulttuurikerho<sup>®</sup> (HMKK) innostaa yhdistyksiä kehittämään mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa ja kannustaa ikääntyneitä osallistumaan. Käynnistyneet kerhot ovat aloittaneet pienemmällä porukalla ja kasvattaneet osallistujamääriä jopa 70 henkilöön. HMKK-koulutusta on kaksi kertaa vuodessa ja siihen osallistuneet yhdistykset saavat koulutuksen myötä Onnenpäivä-tapahtuman.

## Luotsi-ohjaus



Yhdistysten aktiivit ja kaikki vapaaehtoisena toimivat tarvitsevat myös tukea, jotta he jaksavat hoitaa tehtäviään. Elinvoimaa-toiminnassa koulutetut Luotsit tarjoavatkin yhdistyksille mahdollisuuden purkaa kuormitusta, vaihtaa kokemuksia ja oppia yhdessä. Ohjaaja-koulutus käynnistyy kerran vuodessa. Myös tähän koulutukseen osallistuneet yhdistykset saavat Onnenpäivä-tapahtuman.

## Kulttuuri



Kulttuuri virkistää ja irrottaa arjesta ainakin joksikin aikaa. Se antaa loman sairauksista. Se ruokkii tunteita: saa iloita, nauraa, itkeä ja vaikuttua yksin sekä yhdessä. Tilaa omaan yhdistykseen tai ryhmällesi joko Kulttuurikilometrit-, Kulturkilometer, Kulttuuripassi- tai Paas poiketen -materiaaleja ja toteuttakaa oma tapahtuma.

## Materiaalia



Tuotamme eläkkeensaajien kanssa yhdessä erilaisia helposti käyttöön otettavia materiaaleja, jotka tukevat mielen hyvinvointia, vapaaehtoisten jaksamista sekä erilaisten ryhmien toimintaa. Materiaalien joukosta löytyy helppoja menetelmiä, pohtia mielen hyvinvointia ja käydä siitä keskustelua kuten; Eläkkeensaaja ystäväni -kirja, Bucket list, Mielen hyvinvointia eläkkeensaajille videot jne.

## Mielellään-yhteistyöverkosto



Edistämme ikääntyvien mielenterveyttä myös Mielellään-yhteistyöverkostossa, johon kuuluu 6 valtakunnallista liittoa. Teemme yhteistä vaikuttamistyötä, jaamme mielen hyvinvoinnin tukemiseen tarkoitettuja menetelmiä, järjestämme koulutusta ja tapahtumia sekä viestimme yhdessä. Verkoston kohderyhmänä on yli 300 000 ikääntyvää eri puolilla Suomea.

## EKL Elinvoimaa-nettisivut:

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

jossa voitte tutustua myös eri toimintojemme esittelyvideoihin.

## Kerromme mielellämme lisää!

Anu Kuikka 050 911 3247, [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi) ja

Janne Lahtia 050 576 6918, [janne.lahtia@ekl.fi](mailto:janne.lahtia@ekl.fi)

**Hyvällä mielellä läpi elämän**