

Tilaa ajoissa ja valmiiksi!

## Tukea ikääntyvien kohtaamisiin ja koronan jälkeiseen yhdessäoloon

*EKL Elinvoimaa-toiminta on koonnut yhdistyksien ja ikääntyvien käyttöön erilaisia materiaaleja, jotka tukevat ryhmien uudelleen tapaamisia, yhteistä tulevaa toimintaa, sen sisällön suunnittelua ja ennen kaikkea ikääntyvien osallisuutta ja mielen hyvinvointia.*

### Materiaalipaketin sisältö:

**Eläkkeensaajien Bucket List**, jonka avulla käännetään ajatukset velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiin, suunnitelmiin sekä haaveisiin ja laaditaan niistä konkreettisen listan. Henkilömäärän mukaan.



**Eläkkeensaaja Ystäväni-kirja**, jonka voi ottaa mukaansa esimerkiksi kun toinen toisiamme taas tavataan. Kirjaan on hauska kerätä tietoa ystävistä ja keskustella sen hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä, samalla kun sitä täytetään. Kaksi kpl/paketti.



**Käskynkässä kerhoon-opas**, josta saa vinkkejä ja ajatuksia hyvään kerhotoimintaan, muun muassa 11 eri teemakokonaisuuden ja Käskynkässä-ystävöiminnan avulla. Yksi kpl/paketti.



**Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle -ohjevihko**, jossa kuvataan EKL:n YouTube -kanavalle tallennettujen hyvinvointia vahvistavien videoiden käyttö. Yksi kpl/paketti.



**Kulttuurikilometrit -materiaali**, jossa yhdistetään liikunta ja kulttuuri sekä jaetaan kulttuurisia kokemuksia ihmisten elämään. Yksi materiaalien tulostusnippu/paketti.



**Kulttuuripassi**, jonka avulla ikääntyvät etsivät kulttuurin kokemisen mahdollisuuksia, arvioivat kulttuuria ja havaitsevat itselleen tärkeitä asioita jokaisesta tapahtumasta. Henkilömäärän mukaan.



**Paas poiketen -Reissuvihko**, jota käytetään kyläiltäessä ystävien ja kavereiden luona. Reissuvihkoon voidaan kirjoittaa ajankohtaisia kuulumisia tai terveiset muihin kyläpaikkoihin. Yksi kpl/paketti.



**Lisätietoa ja tilaukset:** Anu Kuikka 050 911 3247 tai [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi)

Hyvällä mielellä läpi elämän