

Tilaa:

Bucket List

Bucket listin avulla ajatukset voi kääntää velvollisuuksista omiin henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa, suunnitelmiinsa ja haaveisiinsa ja laatia listan asioista, joita vielä haluaa nähdä ja kokea. (Voit myös tulostaa verkkosivulta.)



Eläkkeensaaja ystäväni -kirja

Eläkkeensaaja ystäväni on useimmille tuttu Ystäväkirja kouluajoilta. Ystäväkirjan voi ottaa mukaan esimerkiksi kyläreissulle ja pyytää ystävää täyttämään siihen tietonsa ja sen jälkeen keskustella kirjan hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä. Kirjassa on tilaa 32 ystävälle. (PDF verkkosivuilla)



Hyvän mielen kulttuurikerho® -käsikirja

Hyvän mielen kulttuurikerho -käsikirja ja siihen liittyvä koulutus innostaa ja kannustaa käynnistämään Hyvän mielen kulttuurikerhoja ja ottamaan käyttöön uusia toimintamuotoja. Käsikirja korostaa positiivisen mielenterveyden ja mielen hyvinvointia vahvistavan ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä ikääntyneille. Maksuttomasta käsikirjasta saat ideoita omaan kerhoosi.



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 Käskynkkä -ystävätoiminnan käynnistämiseen. (PDF verkkosivuilla)



Muistatko vielä sen päivän – LARP muistelutyön menetelmä

Larp on noussut otsikoihin ympäri maailmaa sen eksoottisuuden, osallistavuuden ja elämyksellisyyden vuoksi. Larppia voidaan käyttää eri ikäisten ryhmissä ja matalalla osallistumiskynnyksellä. Onnistuessaan se on antoisaa ja lisää osallistujien koettua hyvinvointia, voimauttaa, eheyttää minäkuvaa, lisää yhteisöllisyyttä ja innostaa. (PDF verkkosivuilla)



Tulosta:

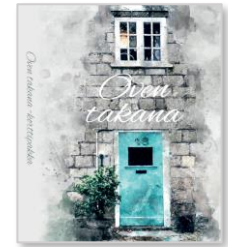
Nestorit-käsikirja miesten ryhmille

Nestorit-käsikirjaan on koottu miesten toiveet ja tarpeet huomioiva miesten vertaistoiminnan kokonaisuus. Nestorit käsikirja on työkalu, jonka avulla erilaiset ja erikokoiset miesten ryhmät voivat käynnistää omaa toimintaa. Vain tulosteena Elinvoimaa-nettisivuilta.



Oven takana -kortit

Oven takana -kortteja voi käyttää mm. ryhmässä esimerkiksi tutustumiseen, muisteluun ja ryhmän toiminnan suunnitteluun. Kortit helpottavat keskusteluun osallistumista ja auttavat pohtimaan elettyä elämää myönteisesti. Vain tulosteena Elinvoimaa-nettisivuilta.



Paas poiketen -toimintamalli

Paas poiketen -toimintamallin tavoitteena on ennalta ehkäistä ikääntyvien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä vierailukulttuuria kehittämällä. APas poiketen -materiaalit tulostettavissa Elinvoimaa-nettisivuilta.

- [Reissuvihko](#)
- [Vierailusta koottavien tietojen lomake](#)
- [Paas poiketen kortti vierailun vastaanottajalle](#)
- [Paas poiketen esite](#)
- [Paas poiketen esittelydiat](#)



Kulttuurikilometrit-ohjeet

Kulttuurikilometreissä yhdistyy liikunta ja kulttuuri. Ryhmä valitsee sopivan kulttuurikohteen ja tekee yhteisiä kävelyretkiä, kunnes asuinpaikkakunnan ja kulttuurikohteen välinen kilometrimäärä täyttyy. Samalla perehdytään kulttuurikohteesta olevaan tietoon, kerrotaan siitä toisille ja toteutetaan lopuksi omanlainen tapahtuma, johon kulttuurikohteeseen liittyy. Ohjeet tulostettavissa Elinvoimaa-nettisivuilta.



<https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/materiaalit/>

- Materiaalit
- Virtuaalivinkkejä mielen hyvinvointiin
- Sytykkeitä ikääntyvän mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen