



Elinvoimaa uutiskirje 3/2023

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Tässä uutiskirjeessä

- Kevät keikkuen tulevi
- Vielä ehtii ilmoittautua Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutukseen 12.-14.4.
- Elinvoimaa-koulutuksessa pohdittiin ja vahvistettiin mielen hyvinvointia
- Nestorit-toimintaa suunniteltiin Rajaniemessä
- Raimo Oksanen Nestoreille avuksi
- Paas poiketen -luotsiohjaus
- Tulossa kesäkampanja
- Kerro meille, jos Elinvoimaa-toiminta pääsi paikalliseen lehteen tai uutisiin



## Kevät keikkuen tulevi

Niin kuin elämä yleensäkin. Välillä mennään tanssiaskelin vauhdilla eteen päin ja välillä otetaan vähän takapakkia.

Mielen hyvinvointikin keikkuu hetkestä toiseen. Se on kuin keinulauta välillä ylhäällä ja välillä kuorman painosta alhaalla. Alituisessa liikkeessä. Voimavaroja kuluu kuten polttoainetta auton tankissa. Siksi on hyvä välillä muistaa tankata elinvoimaa itselleenkin. Näin tekivät lähes 40 vapaaehtoista Elinvoimaa vapaaehtoiselle- ja Nestorit-koulutuksissa Rajaniemessä viikolla 10.

Mieltään voi rauhoittaa keskittymällä seuraamaan keikkuvan kevään etenemistä päivä päivältä. Mielen hyvinvoinnin kannalta on myös tärkeää pitää yllä toivoa ja uskoa, että asiat menevät hyvin. Kuten voi luottaa siihenkin, että kyllä se kesä sieltä tulee aikanaan. Toiveikkuutta pitävät yllä asiat, joita on mukava odottaa: muuttolintujen saapumista, ensimmäisten leskenlehtien ilmaantumista, viimeisten lumipäivien sulamista... Tai vaikka uusien Nestorit-ryhmien käynnistymistä ja toiminnan kehittymistä uuden suunnittelijan voimin. Tai kevään viimeisiä koulutuksia, josta saadaan uutta virtaa arkeen ja toimintaan. Tai voimme jo pikkuhiljaa valmistautua kesän vierailukampanjaan, jonka tavoitteena on vähentää ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä.

Aurinkoisia kevätpäiviä!  
Paula

## Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus 12.-14.4.

Rajaniemen lomakeskus, Virrat

Ota kaveri tai useampi mukaan ja tulkkaa keväiseen Rajaniemeen. Koulutus antaa tiedot ja taidot käynnistää ja ohjata Hyvän mielen kulttuurikerhoa®. Yhdessä on mukavampi suunnitella ja ideoida. Kulttuuri kattaa monenlaista toimintaa ns. korkeakulttuurin lisäksi ja tässä on huikea mahdollisuus tarjota monipuolista tekemistä ikäihmisille. HMKK:n ideana on ottaa osallistujat mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, mikä tukee osallisuuden kokemusta ja kyvykkyyttä ja lisää mielen hyvinvointia itselle mielekkään tekemisen ohessa.

Elinvoimaa tarjoaa yhdistyksille, joissa käynnistetään uusi Hyvän mielen kulttuurikerho, palkkioksi Onnenpäivä-tapahtuman, missä riittää mukavaa yhdessä oloa isommallekin joukolle.

Koulutus on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille ikääntyville sekä uusille tai kokeneille kerho-ohjaajille, jotka haluavat saada uusia ideoita ja päivittää omia taitojaan.

**HUOM!** Kaikki Elinvoimaa-koulutukset ovat maksuttomia sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 hengen huoneessa.

[Koulutusohjelma](#)

[Ilmoittautuminen](#) 22.3. mennessä

Ilmoittautuminen on sitova. Katso [peruutusehdot](#).

### Elinvoimaa vapaaehtoiselle - koulutus

Koulutuksessa 18 vapaaehtoista pohti ikääntyvän ihmisen mielen hyvinvointia. Tärkeintä oli löytää itselleen toimivia keinoja, joilla mielen hyvinvointia tuetaan ja vahvistetaan omassa arjessa. Lisäksi on hyvä tunnistaa, miten oma toiminta vaikuttaa toisiin ja miten yhdessä tullaan parhaiten toimeen.



### Nestorit suunnittelivat miestoimintaa

Parikymmentä Nestoria kokoontui Rajaniemeen oppimaan ja ideoimaan, mitä kaikkea miehille suunnattu vertaistoiminta voisi pitää sisällään ja miten toiminta käynnistetään. Jokaisella on omia vahvuuksia ja taitoja, joita kannattaa käyttää. Nestorit-ryhmissä osallistujat pääsevät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan mieleistä tekemistä.

## Raimo ottaa Nestorit-toiminnan haltuunsa

Raimo Oksanen (kuvassa sohvankulmalla) aloitti Elinvoimaa-toiminnassa 1.3. järjestösuunnittelijana. Hänen päävastuullaan on Nestorit-toiminnan kehittäminen. Raimo pääsikin heti vauhtiin osallistumalla Nestorit-koulutukseen "tavallisena Nestorina".

Raimon yhteystiedot:  
s-posti: raimo.oksanen@ekl.fi  
puh. 050 400 1385



## Tulossa kesä ja vierailukampanja 1.6. - 31.8.

Ennakkotietona, että Paas poiketen -kampanja starttaa taas 1.6. Yhdistyksillä on hyvää aikaa kerätä oma innokas vapaaehtoisporukka ja liittyä Paas poiketen -vierailijoiden joukkoon. Vieraileminen ei edellytä koulutusta ja helpointa on aloittaa tuttuun luota. Eniten vierailuja tehnyt yhdistys palkitaan taas eli oleellisinta on kirjata vierailukerrat ylös. Kaikki Paas poiketen -materiaalit ovat vapaasti käytettävissä ja Elinvoimaa auttaa. Syksyllä sitten on mahdollisuus tulla koulutukseen.

## Luotsiohjausta Paas poiketen -vapaaehtoisille

Luotsiohjauksen alkamista siirrettiin loppukevääseen ja kesään, jolloin Paas poiketen -kampanja on kuumimmillaan. Vapaaehtoisilla on Luotsiohjauksessa mahdollisuus kokemusten jakamiseen ja yhdessä oppimiseen.

## Paikalliset jutut Elinvoimaa-toiminnasta

Lähetä meille linkki tai tieto, jos yhdistyksestäsi ja Elinvoimaa-toiminnasta oli juttu lehdessä tai muussa mediassa. Keräämme osumat talteen.

Maksuttomat ja osallistavat  
KOULUTUKSET



Helppoja ja maksuttomia  
MATERIAALEJA



Lisätietoa: Paula Noresvuo 050 522 1946 tai [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

# *Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, Yhdistysten/Piirien aktiivitoimijat, Elinvoimaa-koulutuksiin osallistuneet, Kerho-ohjaajat (joiden osoite on lähetetty EKL:ään) sekä uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.