

ELINVOIMAA-TOIMINTA 2024

Päivämääriin ja kellonaikoihin saattaa tulla muutoksia, joista ilmoitetaan erikseen.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Elinvoimaa-verkkosivulla www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

PAAS POIKETEN

Koulutukset vapaaehtoisille

- 11.–12.4. Lappeenranta, Loma- ja kokoushotelli Marjola
- 17.–18.9. Paikka selviää myöhemmin
- 28.–29.10. Paikka selviää myöhemmin

Paas poiketen -toimintaa koordinoiville tai asiasta kiinnostuneille vertaistapaamisia / ajankohtaista tietoa Teamsissa 16.2., 17.5. ja 18.10. klo 9.00–10.00

Paas poiketen -vierailijoille kolme valtakunnallista Luotsi-ryhmää Teamsissa.

Jokaiseen ryhmään valitaan max. 10 osallistujaa eri paikkakunnilta. Jos tilaa on, voi samasta yhdistyksestä osallistua useampikin vapaaehtoinen. Ryhmän aloitettua siihen ei enää oteta uusia jäseniä. Kukin ryhmä kokoontuu kuusi kertaa.

Tapaamisissa keskustellaan, jaetaan kokemuksia ja ajatuksia sekä kerätään innostusta ja rohkaisua omaan toimintaan ja opitaan lisää. Ryhmää ohjaa Luotsi- / työnohjaaja.

Ryhmänohjaajaa ja ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus ryhmässä esiin nousevista asioista.

- Ryhmä A: ma 18.3., 22.4., 27.5., 16.9., 21.10., 25.11. klo 9.00–10.30
- Ryhmä B: ti 23.4., 28.5., 10.9., 15.10., 12.11. klo 13.00–14.30 (+ yksi tapaaminen 2025)
- Ryhmä C: pe 27.9., 8.11. klo 9.00–10.30 (+ neljä tapaamista 2025)

Paas poiketen -kesätapahtumat kesä-elokuussa

Yhdistyksillä on mahdollisuus oma järjestää paikallinen kesätapahtuma, jossa huomioidaan yksinäiset ikääntyneet. Elinvoimaa tukee tapahtumien järjestämisessä.

LUOTSI

Luotsi-ohjaajia tarvitaan vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Luotsiohjaaja järjestää vapaaehtoisryhmille säännöllisiä tapaamisia, joissa keskustellaan omaan vapaaehtoisuuteen ja vapaaehtoistehtävään liittyvistä iloista ja suruista. Kohderyhmästä riippuen ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Ryhmän tehtävä on tukea, kannustaa ja rohkaista toinen toistaan. Erilaisten kokemusten jakamisen kautta opitaan myös uutta.

LUOTSI-ohjaajakoulutus 20.–21.3. ja toinen osa 13.–14.11. Helsinki, Park Hotel Käpylä
Koulutuksessa luotsiohjaaja saa valmiuksia käynnistää ja ohjata luottamuksellisia Luotsiryhmiä.
Koulutukseen kuuluu oman harjoitusryhmän ohjaaminen.

NESTORIT

Koulutukset

- 11.–12.3. Haukipudas, Lomakoti Onnela
- Toinen koulutus lokakuussa, aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin
- Nestorit-webinaarit, ilmoitetaan myöhemmin
- Valtakunnallinen Nestorit-tapahtuma vko 45

MUU ELINVOIMAA-TOIMINTA

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus 21.–22.5. Hankasalmi, Revontuli Resort

Elinvoimaa vapaaehtoiselle webinaarit klo 9.00–10.00

- 13.3. Eläkkeensaajan mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen
- 10.4. Kriisit ja niistä selviytyminen
- 8.5. Tunteet pelissä
- 11.9. Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit
- 9.10. Osallisuus ja osallistuminen – esteet ja mahdollistaminen
- 27.11. Minä vapaaehtoisena

Kysy Elinvoimaa-toiminnasta Teamsissa 23.2., 19.4., 20.9. ja 22.11. klo 9.00–10.00
Ajankohtaisia kuulumisia ja mahdollisuus kysyä Elinvoimaa-toimintaan liittyvistä asioista

Pyöräilijöille

Pyöräiliiton Satulaan-hanke on yhteistyökumppanimme. Yhdistyksillä on mahdollisuus kutsua hankkeen edustaja paikan päälle kertomaan ja opastamaan pyöräilyyn liittyvissä asioissa. Samalla voi perustaa oman pyöräilyryhmän, jos sellaista ei vielä ole.

Kävelijöille ja kulttuurinnälkäisille

Kulttuurikilometrejä kerätään taas loppuvuodesta 1.9.–31.12. Kampanjaan saavat osallistua kaikki käveliryhmät. Elinvoimaa palkitsee parhaimmat ideat liikunnan ja kulttuurin yhdistämiseksi.

Uusia videoita yhdistysten käyttöön

Keho & Mieli -teemaisia videoita julkaistaan alkuvuoden aikana EKL:n YouTube-kanavalla. Hyödynnä videoita keskustelun alustuksena, yhteisenä jumppa- tai rauhoittumistuokiona tai omaksi iloksesi.

Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi

Ideoita yhteiseen tekemiseen koko vuodelle. Juliste (A2-kokoinen) on lähetetty kaikille EKL-yhdistyksille. Sitä saa tilata lisää ja malli löytyy verkkosivuilta.

Hyvällä mielellä läpi elämän

ELINVOIMAA VIESTINTÄ JA TIEDONVÄLITYS

Elinvoimaa-verkkosivut

- Ajankohtaista tietoa Elinvoimaa-toiminnasta
- Koulutukset ja tapahtumat sekä ilmoittautumislinkit ja -ohjeet
- Valmista materiaalia ja ideoita ryhmätoimintaan
- Ohjeita ja vinkkejä yhdistyksille eri toimintojen käynnistämiseen, ohjaamiseen ja koordinointiin
- Valmiita esitepohjia oman yhdistyksen viestintään.

Elinvoimaa-uutiskirjeessä ajankohtaiset asiat

- Ilmestyy 16.1., 13.2., 12.3., 9.4., 7.5., 4.6., 20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.
- Uutiskirje lähetetään toimintaan osallistuneille ja kirjeen tilanneille.

Eläkkeensaaja-lehdessä Elinvoimaa-sivu

Järjestösuunnittelija yhdistysten käytettävissä:

- Ikääntyneen mielen hyvinvointi ja Elinvoimaa-toiminnan esittely
- Paas poiketen / Nestorit -infotilaisuus
- Tukea Elinvoimaa-toiminnan käynnistämiseen, markkinointiin, sisältöihin
- Muut Elinvoimaa-toimintaan liittyvät asiat

Paula Noresvuo
paula.noresvuo@ekl.fi
050 522 1946

Jarkko Utriainen / Nestorit-toiminta
jarkko.utriainen@ekl.fi
050 436 3449