



- Innostavaa vuotta 2025!
- Raportoi Paas poiketen -toiminta
- Kulttuurikilometrit
- Paas poiketen -vapaaehtoisten vertaistapaaminen
- LUOTSI- ohjaajakoulutus 4.-5.3.2025 Park Hotel Käpylä, Helsinki
- Valtakunnallinen LUOTSI-ryhmä
- Elinvoimaa-koulutus 12.-13.3. Turussa
- Nestorit
- Mitä minä tai yhdistykseni hyötyy, jos osallistun
- Luotsiohjaaja-koulutukseen?
- Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutukseen?
- Nestorit-koulutukseen ja -toimintaan
- Vapaaehtoisten Luotsi-ryhmään Teamsissa?
- Elinvoimaa-webinaariin?
- Teams-tapaamisiin, kuten Elinvoimaa-kyselytunti tai Paas poiketen -tai Nestorit-tapaaminen?
- Vinkki!
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

## Innostavaa vuotta 2025!

Innostus on mahtava voimavara kaikessa tekemisessä. Vuoden alun hyvinvointitehtävänä mieti, mistä sinä innostut? Mitkä asiat saavat sinut syttymään? Millaisen tekemisen tai millaisten ihmisten seurassa alat hehkua? Millaista liikettä sinun innostuksen liekkisi saa aikaan toisissa ihmisissä?



Iloa ja innostumista talvipäiviin!

Elinvoimaa tarjoaa sytykkeitä innostumiselle. Osallistu Elinvoimaa-koulutuksiin ja -tapaamisiin. Järjestetään yhdessä innostusta ja motivaatiota kasvattava työpaja yhdistyksen vapaaehtoisille. Suunnitellaan paikallinen tapahtuma tai kampanja, jolla saadaan toiminnalle näkyvyyttä ja houkutellaan uusia toimijoita. Löydetään uusia osallistavia toimintatapoja ja -ideoita. Vahvistetaan vapaaehtoisten osaamista ja jaksamista.

Tässä muutama esimerkki, miten Elinvoimaa voisi tukea yhdistyksen toimintaa. Jos innostuit, ole yhteydessä.

Innostutaan yhdessä!

Paula  
paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan [VERKKOSIVUILLA](#)

## Raportoi Paas poiketen -toiminta

Vierailija voi ilmoittaa itse omat tietonsa tai yhdistys voi kerätä ja ilmoittaa useamman vierailijan tiedot kerralla.

**Ilmoita kaikki v. 2024 vierailutiedot, joita et vielä ole ilmoittanut, [TÄÄLLÄ](#) 15.1.2025 mennessä.**

Voit ilmoittaa tiedot myös suoraan Paulalle.

## Kulttuurikilometrit

Kulttuurikilometrit-kampanja päättyi vuoden lopussa ja viimeisiä matkakertomuksia vielä odotellaan. Vaikka osanotto ei ollutkaan kovin runsas, olivat kampanjan toteutukset kekseliäitä ja hyvin ideoituja. Saatte niistä maistiaisja ja ideoita oman yhdistyksenne toimintaan kevään uutiskirjeissä ja Eläkkeensaaja-lehdissä.

Kiitos kaikille kampanjaan osallistuneille. Teihin ollaan yhteydessä, kun toteutukset on arvioitu ja palkintosijat jaettu.

Kulttuurikilometrit on ryhmätoimintamalli, jossa liikutaan yhdessä ja tutustutaan samalla erilaisiin kulttuurikohteisiin.

Lue lisää [TÄÄLTÄ](#).

## Paas poiketen -vapaaehtoisten vertaistapaaminen

Teamsissa ti 28.1.2025 klo 10-11.

Ilmoittaudu viim. 27.1. [TÄSTÄ](#) Saat teams-linkin sähköpostiisi ennen tilaisuuden alkua.

Täällä kuulet viimeisimmät Paas poiketen -kuulumiset ja voit kysyä lisää.

## LUOTSI- ohjaajakoulutus 4.-5.3.2025 Park Hotel Käpylä, Helsinki



Ilmoittautuminen [TÄÄLTÄ](#) tai suoraan Paulalle viim. 9.2.2025

Lue lisää LUOTSI-toiminnasta

## Valtakunnallinen LUOTSI-ryhmä

vapaaehtoistehtävissä toimiville alkaa 10.3. klo 10.00 Teamsissa

Ilmoittaudu suoraan Paulalle viim. 7.3.

Ryhmässä keskustellaan vapaaehtoisena toimimisen iloista ja haasteista. Yht. neljä tapaamiskertaa: 10.3., 7.4., 5.5., 2.6. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.

## Elinvoimaa-koulutus 12.-13.3. Turussa

Kokoushotelli Linnasmäki, Lustokatu 7, Turku

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus antaa perustietoa ikääntyneen mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä vapaaehtoisen oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämisestä. Koulutuksesta saa eväitä ja työkaluja niin omaan elämään kuin mielen hyvinvointia tukevaan yhdistystoimintaan.

Ilmoittaudu viim. 10.2. [TÄSTÄ](#) tai suoraan Paulalle.

**Nestorit**



## **Nestorit-koulutus Kuopiossa 3.-4.4.**

Kaikki ikämiesten omasta yhteisestä toiminnasta kiinnostuneet mukaan! Koulutus on maksuton. Koulutuksesta tulee tietoa [Nestorit](#)-kotisivulle. Voit myös seurata tiedotusta tilaamalla Nestorit-uutiskirjeen: [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi).

Nestorit-toiminta toivottaa tarmokasta alkanutta vuotta 2025!

## **Mitä minä tai yhdistykseni hyötyy, jos osallistun**

### **Luotsiohjaaja-koulutukseen?**

Sinä opit työnohjauksellisia keinoja ohjata ryhmiä. Harjoittelet kuuntelemista ja havainnoimista. Opettelet olemaan ei-tietämisen tilassa, tekemään keskustelua ruokkivia kysymyksiä sekä tuomaan esiin uusia näkökulmia. Tunnistat toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ja osaat ohjata ryhmää luottamukselliseen ja rakentavaan keskusteluun lempeästi mutta jäämäkästi. Lisäksi tutustut toisiin Luotsi-ohjaajiin, joiden kanssa muodostatte vertaisryhmän koulutusajaksi. Kouluttaja on tukenasi oman harjoitusryhmäsi ohjaamisessa.

Yhdistyksesi pääsee tutustumaan ja kokeilemaan Luotsitoimintaa. Koulutukseen kuuluu yhden vapaaehtoisryhmän ohjaaminen vähintään neljä kertaa.

### **Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutukseen?**

Sinä saat perustietoa ikääntyneen mielen hyvinvoinnista. Saat ideoita, oivalluksia ja keinoja oman hyvinvointisi vahvistamiseen.

Yhdistyksesi toimii paremmin, kun sen jäsenet voivat hyvin, pitävät huolta itsestään ja toisistaan. Koulutuksesta saa tuliaisina työkaluja mielen hyvinvointia tukevaan yhdistystoimintaan.

## **Nestorit-koulutukseen ja -toimintaan**

Sinä pääset mukaan miesten omaan verkostoon, jossa tärkeintä on mukava yhdessäolo sekä miehiä kiinnostava tekeminen ja keskustelu. Koulutuksesta saat uusia kavereita sekä ideoita ja käytännön keinoja ryhmätoiminnan järjestämiseen.

Yhdistys voi monipuolistaa toimintaansa ja tarjota osallistumisen mahdollisuuksia miehille.

## **Vapaaehtoisten Luotsi-ryhmään Teamsissa?**

Saat keskustella valtakunnallisessa pienryhmässä vapaaehtoistoimintaan liittyvistä kokemuksistasi eri yhdistyksistä tulevien vertaisten kanssa. Ryhmä tulee tutuksi, kun sama joukko tapaa useamman kerran. Keskustelulle pyhitetty hetki huojentaa ja tuo piristystä ja innostusta päivään. Ryhmässä voi myös oppia uutta ja toisilta ryhmäläisiltä saa kannustusta ja rohkaisua, kun sitä tarvitsee.

Yhdistyksesi hyötyy innostuneista, hyvin jaksavista toimijoista, jotka tuovat ehkä uusia ideoitakin toimintaan.

Yhdistyksesi voi tilata Elinvoimaa-luotsiohjausta maksutta myös ainoastaan oman yhdistyksen toimijoille. Silloin ryhmän tavoitteena voi olla esimerkiksi hyvän vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan vahvistaminen, vahvuuksien tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen tai muu tärkeäksi koettu asia.

## **Elinvoimaa-webinaariin?**

Sinä saat tietoa ikääntyneen mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista ja keinoja oman hyvinvointisi vahvistamiseen.

Yhdistyksessäsi voitte, jos niin sovitte, hyödyntää webinaarin dioja ja esitellä webinaarin antia yhdistyksen jäsenille.

Webinaariin voi osallistua myös isommalla joukolla saman koneen äärellä.

## **Teams-tapaamisiin, kuten Elinvoimaa-kyselytunti tai Paas poiketen -tai Nestorit-tapaaminen?**

Sinä saat vastauksia ja vahvistusta omalle toiminnallesi vapaaehtoisena.

Yhdistyksesi saa tietoa Elinvoimaa-toiminnasta ja mahdollisesti uusia toimintaideoitakin. Yhdistyksen vapaaehtoiset saavat tukea ja vahvistusta omalle osaamiselleen.

**Vinkki!**

Pari nettisivua, joilta löytyy valmista materiaalia ja ideoita kerho- ja ryhmätoimintaan:

[ryhmärenki.fi](http://ryhmärenki.fi)  
[vahvike.fi](http://vahvike.fi)

## Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Verkkosivut [ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/](http://ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/)

Instagramissa [@elinvoimalla](https://www.instagram.com/elinvoimalla)

---

### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry / Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531  
Helsinki

### Sähköposti ja puhelin

paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

### Linkit

[www ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/](http://www ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/)  
[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)  
[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

*Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, [poistu](#) postituslistalta.  
[Tietosuojaseloste](#)