



Uutiskirje

2/2022

[Tilaa Uutiskirje tästä](#)

## Elinvoimaa-koulutukset ja Luotsi-ohjaus kutsuvat mukaan!

### Luotsi-ohjaus vapaaehtoisten jaksamisen tueksi



Luotsi-ohjausta verkossa, vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseksi, kokeiltiin viime vuonna. Kokemukset olivat kannustavia. Vapaaehtoiset saivat ongelmakohtiin ratkaisuja ja jakoivat kokemuksiaan vertaisesti. Uusi ryhmä käynnistyy ke 23.2.2022.

- [Tutustu Luotsi-ohjauksen tavoitteisiin](#)
- [Ilmoittaudu mukaan 22.2. mennessä](#)

### Maksuttomiin koulutuksiin mukavasti vielä tilaa!

Elinvoimaa-koulutukset tukevat niin yksilöiden kuin ryhmien toimintaa ja ovat tarkoitettu kaikille eläkkeensaajille ja ikääntyville. Voit ottaa niihin kaverin ja toisenkin mukaan. Tutustu alla olevista linkeistä avautuviin koulutusten sisältöihin ja valitse sopivin. Koulutuspaikkana on Rajaniemen lomakeskus ja Teams-sovellus verkossa.



- [Elinvoimaa-koulutus](#) ke 16. – pe 18.3.2022
- [Paas poiketen -koulutus vapaaehtoistoimintaan](#) ma 28. – ke 30.3.2022
- [Nestorit-koulutus miesten ryhmien käynnistämiseen](#) ma 4. – ke 6.4.2022
- [HMKKerho® -ohjaajien jatkokoulutus verkossa](#) ke 6.4. 2022 ja pe 8.4.2022
- [Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus](#) ma 25. - ke 27.4.2022
- [Kesämieli, toiminnallisten menetelmien koulutus](#) ma 16. – ke 18.5.2022

Tutustu kaikkiin vuoden 2022 [koulutuksiin esitteeseen](#)

### Materiaalit mielen hyvinvoinnin tueksi



Elinvoimaa-materiaaleja, mielen hyvinvoinnin tukemiseen, on tuotettu vuodesta 2012 lähtien. Viimeisen viiden vuoden aikana eläkkeensaajat ja muut toimijat ovat tilanneet niitä yli 16 000 kpl. Vuonna 2021 niitä tilattiin yli 8 000 kpl. Materiaalit on tarkoitettu kaikille ikääntyville, vapaaehtoisille ja kerhojen vetäjille.

Suurin osa materiaaleista on tulostettavissa [Elinvoimaa-verkkosivuilla](#). Ne ovat maksuttomia, helppokäyttöisiä ja tukevat ikääntyvien toimintaa, osallisuutta sekä mielen hyvinvointia. Toimintamuotoja on 12, jotka sisältävät kymmeniä, ellei jopa satoja erilaisia mahdollisuuksia olla yhdessä. [Lue lisää](#)

**Hyvällä mielellä läpi elämän**

Lisätietoa: Anu Kuikka 050 911 3247 tai [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi)  
Verkko-osoite: [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa)

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