



EKL Koulutus 2022

## Elämänote-ohjelma 2018-2021

Valtakunnallisen Elämänote-ohjelman tulokset ja tuotokset ovat valmiita. Ohjelmassa kehitetyt toimintamallit ovat hyödynnettävissä myös EKL-yhdistyksissä.



## Toimintaa EKL-yhdistyksiin!

Ikäinstituutin ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLIn [Elämänote-ohjelma](#) on toiminut vuosina 2018–2021 tavoitteenaan edistää kotona asuvien ikäihmisten osallisuutta, elämänhallintaa ja hyvää arkea. Iäkkäiden moninaisesta elämäntilanteesta ja järjestöjen mahdollisuudesta tukea iäkkäitä on ohjelmassa koottu [Iäkkäitä arjessa – Ihmisiä Elämänotteessa -kooste](#), jonka toivomme innostavan myös eläkeläisjärjestöissä toimivia.

Eri puolilla Suomea toimineissa 20 hankkeessa on kehitetty runsaasti materiaaleja, oppaita ja toimintamalleja muun muassa seuraaviin teemoihin liittyen:

- matalan kynnyksen ryhmätoiminnan järjestäminen
- muistisairauden herättämät kysymykset
- omaishoitajien tukeminen
- miten arjen kulttuurista voi saada iloa arkeen
- ravitsemus- ja liikuntaneuvonta

Kaikki hankkeiden tuottamat [oppaat ja materiaalit](#) löytyvät Elämänote-ohjelman sivuilta. Osa materiaaleista on otettavissa käyttöön itsenäisesti järjestöissäsi. Kysy myös rohkeasti perehdytystä materiaalien tuottajilta.

Elämänote-ohjelman hankkeissa on kuvattu 47 [toimintamallia](#), joista lukuisat soveltuvat rikastamaan myös eläkeläisjärjestöjen toimintaa. Toimintamallit on jaoteltu neljän otsikon alle:

1. Löydetyksi tuleminen – miten iäkkäitä löydetään
2. Helppo osallistua – miten toimintaan osallistuminen tehdään helpoksi
3. Eväitä arkeen – ryhmätoimintamalleja ja materiaaleja
4. Osallistujasta tekijäksi – iäkkäät toiminnan toteuttajina ja heidän äänensä nostaminen kuuluviin

## Kurssitukea mallien toteuttamiseen

Elämänote-ohjelman toimintamalleja voi hyödyntää yhdistysten koulutuksissa, joihin on mahdollista saada 50 % rahoitustuen kurssitukien muodossa.

Kurssimuotoisina Elämänote-ohjelman toimintamalleista voi toteuttaa omaan yhdistykseen sovellettuna esimerkiksi [Ikäihmisten videotyöpajan](#), [arkiruokakurssin Marttojen tapaan](#), [mielen taitojen ja vertaistuen kurssin omaishoitajille](#) tai [virkeät ikämiehet ravitsemus- ja liikuntakurssin](#)

Syksyn 2022 kurssitukien haku aika on 4.4.-20.5.  
[Katso lisää](#)



Kaikki mukaan toimintaan - monta yhdessä on enemmän!

EKL Koulutus

[jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

050 436 3449

Osoitelähde: Asiakasrekisteri. Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.

[Tietosuojaseloste](#)