



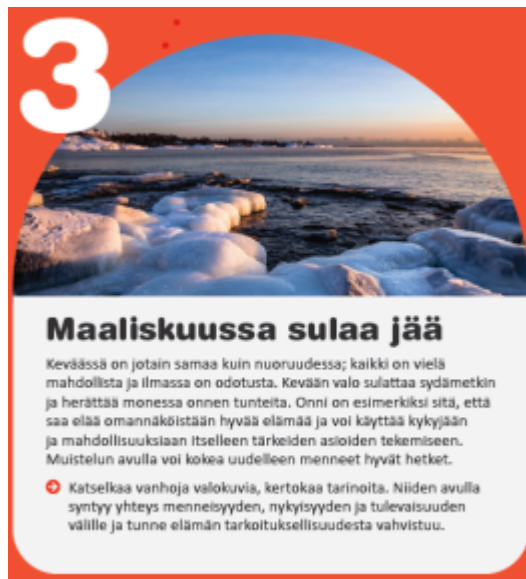
- Kevät saa liikkeelle, mutta mitenäs sitten kesällä?
- Luotsi-ryhmä vapaaehtoisille alkaa 18.3.
- Paas poiketen
- Askelmerkit pyöräilykesään
- Hyvän mielen Kulttuuripyöräily- kampanja 1.6.-30.9.
- Heitä haaste tai tuunaa tapahtuma
- Nestorit-asiaa
- Elinvoimaa kävi Kemissä
- Uusia videoita yhdessä katseltaviksi
- Älä mieti liian kauan - ilmoittaudu ajoissa

## Kevät saa liikkeelle, mutta mitenäs sitten kesällä?

Kevätaurinko virkistää ja saa energiat virtaamaan. Tästä kannattaa nauttia pitkän talven jälkeen. Kevään edistymistä seuratessa kannattaa kuitenkin suunnitella vähän kesääkin. Miten mahdollistetaan ikääntyneiden mukava yhdessäolo kesälläkin?

Liikuntaa, kulttuuria, hyvää seuraa ja mukavia tapahtumia, iloa ja huumoria, uusiin asioihin tutustumista jne. - näitä kaikkia mielen hyvinvointia hoitavia elementtejä voi yhdistellä esimerkiksi pyöräilyyn. Iloinen kesätapahtuma rakentuu myös Paas poiketen -teemalla. Erilaiset tapahtumat ja tempaukset ovat yksi keino torjua ikääntyneiden yksinäisyyttä ja tehdä yhdistystä ja sen toimintaa näkyväksi sekä houkuttaa uusia toimijoita.

Paljon kaikkea tätä tehdään vapaaehtoisvoimin, ja joskus jaksaminen tai motivaatio voivat olla vähissä tai muuten vain ajatukset tarvitsevat kirkastamista. Luotsiryhmä on paikka, jossa vapaaehtoinen saa pohtia mm. omia merkityksellisyyden ja mielen hyvinvoinnin lähteitään. Paas poiketen -vapaaehtoisten lisäksi myös kerho- ja ryhmäohjaajat ovat tervetulleita ryhmään.



Kuva Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi - julisteesta

Ennen kesää on tarjolla vielä Elinvoimaa-koulutuksia eri puolilla maata ja etäyhteyksin tapahtuvia tapaamisia, joihin kannattaa tulla jakamaan ajatuksia toisten kanssa, kuulemaan ajankohtaiset asiat ja oppimaan uutta.

Ja vielä muistutus, että hyviä asioita ei kannata kätkeä vakan alle, vaan kertoa reilusti, mitä kaikkea kivaa ja mielenkiintoista yhdistyksissä tehdään sekä toivottaa uudet ihmiset lämpimästi mukaan - ellei toiminta sitten ole tarkoitettu vain jo mukana oleville. Siis kotisivuille houkuttelevasti näkyviin Paas poiketen-, Hyvän mielen kulttuurikerho- ja Nestoritoiminta. Itselle mielekkäs tekeminen ja hyvä pohinä herättävät ulkopuolisissakin kiinnostuksen ja halun tutustua.

Aurinkoista mielen kuplintaa ihan jokaiselle!

Paula

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946

Elinvoimaa-koulutukset, tapahtumat ja materiaalit ovat maksuttomia.

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan, koulutuksiin ja tapahtumiin [VERKKOSIVUILLA](#)

Tulosta Elinvoimaa koulutukset ja tapahtumat [TÄSTÄ](#)

Tulosta Elinvoimaa vuosikalenteri [TÄSTÄ](#)

---

## Luotsi-ryhmä vapaaehtoisille alkaa 18.3.

Paas poiketen -vapaaehtoiset sekä HMKK-, Nestori- ja muut ryhmänohjaajat tervetuloa!

Etäyhteyksin järjestettävässä työnohjauksellisessa ryhmässä keskustellaan omaan vapaaehtoistoimintaan liittyvistä asioista, jaetaan onnistumisia, pohditaan hankalia asioita ja keksitään yhdessä ratkaisuja, tsemptaan ja kannustetaan. Ryhmän tavoitteena on tukea jaksamista ja motivaatiota, saada vertaistukea, oppia yhdessä ja kehittää toimintaa. Ryhmä tapaa samalla kokoonpanolla kuusi kertaa. Ohjaajana toimii Paula Noresvuo. Ryhmään otetaan max. 10 osallistujaa.

Ryhmä kokoontuu Teamsissa maanantaisin 18.3., 22.4., 27.5., 16.9., 21.10. ja 25.11. klo 9.00-10.30.

Ilmoittaudu 13.3. mennessä [TÄÄLTÄ](#) tai paula.noresvuo@ekl.fi

Seuraavat ryhmät alkavat 23.4. ja 27.9.

---

## Paas poiketen

**Paas poiketen -koulutus 11.-12.4.** [KOULUTUSESITE](#)

Loma- ja kokoushotelli Marjola Mikonsaarentie 15, Lappeenranta

Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Koulutukseen sisältyy majoitus 2 hh ja ateriat.

Osallistuja saa mm:

- Tietoa mielen hyvinvoinnin merkityksestä ikääntyneen toimintakyvylle ja keinoja sen tukemiseen ja vahvistamiseen.
- Taitoa arvostavaan kohtaamiseen.
- Tietoa tunnetaitojen merkityksestä mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa
- Ideoita ja työkaluja vierailujen toteuttamiseen. (Ei ole avustustoimintaa.)
- Keinoja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen
- Tietoa ja askelmerkkejä toiminnan käynnistämiseen omalla paikkakunnalla.

Koulutuspäivät ovat mahdollisuus mukavaan yhdessäoloon sekä ajatusten ja kokemusten vaihtamiseen vertaisten kanssa.

Ilmoittaudu viim. 22.3. [TÄÄLTÄ](#) tai paula.noresvuo@ekl.fi

**Järjestä Paas poiketen -kesätapahtuma** - [Lue lisää ja ota yhteyttä](#)

**Opas yhdistyksille toiminnan käynnistämiseen** [Opas yhdistyksille](#)

**Tieto toiminnasta myös Elinvoimaa-verkkosivuille.** Kun yhdistyksen kotisivuilla kerrotaan yhdistyksen Paas poiketen -toiminnasta, lisätään tieto halutessanne myös Elinvoimaa-verkkosivuille.

[MALLITEKSTI](#) yhdistyksen kotisivulle. Saa muokata omannäköiseksi.

**Muutos raportointiin:** Kerää myös uusien kohteiden lukumäärä.

Uusi lomake omien vierailukertojen raportoimiseen [TÄÄLLÄ](#)

Uusi koontilomake usean vierailijan vierailukertojen raportoimiseen [TÄÄLLÄ](#)

Elinvoimaa kerää alkuvuoden (tammi-huhti) vierailutiedot toukokuussa.

---

## Askelmerkit pyöräilykesään

Toteuta kaikki tai vain haluamasi osio.

1. Kokoa ryhmä pyöräilystä innostuneita – joko olemassa oleva tai uusi ryhmä.
2. Hyödynnä satulaan-hankkeen tarjoamia etuja.
3. Ilmoita ryhmäsi Hyvän mielen kulttuuripyöräilykampanjaan.
4. Heitä haaste muille yhdistyksille.
5. Osallistu webinaariin, jossa tapetilla pyöräilyn turvallisuus ja Satulaan-hankkeen esittely
6. Järjestä paikallinen pyöräilytapahtuma.

**Miran terveiset [Satulaan](#)-hankkeesta:**

*Olisiko teidän yhdistyksessänne innostusta ryhtyä pyöräilemään porukalla ensi kesänä? Perustamme Satulaan -pyöräilyryhmiä kaikkialle Suomeen. Mikäli toiminnassanne on jo pyöräilyä, voitte myös ilmoittaa olemassa olevan ryhmänne mukaan Satulaan -ryhmäksi. Suoritamme alku -ja loppukyselyn osallistuville ryhmille, jotta saamme tietoa, onko ryhmät olleet apuna turvallisuudentunteen ja yhteisöllisyyden muodostumiselle. Ryhmien vetäjät saavat heijastinliivit ja pyörän etu- ja takavalot sekä vaatekassat, kuten t-paidan ja pipon. - Terveisin Mira Pyöräiliitosta*

**Satulaan** on Pyöräliiton hanke, jota tehdään yhteistyössä Eläkeläiset ry:n, Eläkeliiton ja Eläkkeensaajien keskusliiton kanssa. Hankkeen tavoitteena on lisätä yli 50-vuotiaiden pyöräilyä, parantaa pyöräilyturvallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä matalan kynnyksen kerhotoiminnan kautta.

Satulaan-ryhmien toiminta on itseohjautuvaa, mutta tuettua: perusajatuksena on kokoontua pyöräilemään ja kokemaan yhdessä. Pyöräilytahti pidetään maltillisena ja lenkit sopivan lyhyinä, mutta suuntana voi olla yhtä hyvin sienimetsä, museo kuin torikahvilakin. Reitit, kohteet ja mahdolliset aktiviteetit matkan varrella ovat ryhmäläisten päätettävissä, eli toiminta on aina osallistujiensa näköistä.

Tarvittaessa Pyöräliitto järjestää jokaisessa osallistuvassa kaupungissa infotilaisuuden, vapaaehtoisille ohjaajille ja osallistuville ryhmäläisille, toiminnan alkuunpolkaisun helpottamiseksi.

Yhteystiedot: Mira Kokko [mira.kokko@pyoraliitto.fi](mailto:mira.kokko@pyoraliitto.fi) Puh: 358451141044

## Hyvän mielen Kulttuuripyöräily- kampanja 1.6.-30.9.

Leikkimielisessä kampanjassa pyöräillään yhdessä ja laajennetaan käsitystä kulttuurista. Kulttuuri-sanaan mahtuu paljon erilaisia asioita ja nyt bongataan niitä pyöräreitien varrelta. Etappina voi olla kesäteatteri tai torikonsertti, mutta yhtä hyvin matkan varrella oleva mummonmökki, ruostunut autovanhus tai siirtolohkare. Kampanjassa palkitaan parhaat ja kriteereina ovat mm. pyöräilykerrat ja -kilometrit, osallistujamäärä, kulttuurikohteiden kekseliäs löytäminen ja ennen kaikkea hyvä tarina, jolla voi selittää paljon... [KAMPANJAESITE](#)

Muista myös turvallisuus  
16.5. klo 13-13:45 Liikenneturvan **Turvallinen  
pyöräily ja ikääntyminen** -webinaari.  
Webinaarin jälkeen Mira Kokko esittelee  
Pyöräliiton Satulaan-hankkeen.  
Ilmoittaudu EKL:n kotisivujen kautta tai  
[jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi)

## Heitä haaste tai tuunaa tapahtuma

**Ilmianna oma pyöräilyporukasi ja haasta** haluamasi yhdistys pyöräilemään.  
Lähetä haasteet **7.4. mennessä**  
[paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi).  
Anna lyhyt esittely pyöräporukastanne mielellään kuvan kera ja tieto, kenet haluatte haastaa. Julkaisemme haastajat ja haasteet Eläkkeensaaja-lehden kesänumerossa 31.5.

Aloita pyöräilykausi paikallisella **pyöräilytapahtumalla tai -tempauksella**, jolla saatte näkyvyyttä. Kutsu muita toimijoita (pyörähuolto tms.) yhteistyöhön, huoltakaa ajopelejä ja keksikää muuta sopivaa oheisohjelmaa. Kutsu halutessasi Satulaan-hanke ja Elinvoimaa mukaan.

### Nestorit koulutuksessa

Nestorit kokoontuivat miehissä Haukiputaalle Lomakeskus Onnelaan tutustumaan Nestorit-toimintamalliin, joka tukee miehen mielen hyvinvointia. Koulutuksessa saadaan tietoa ja oppia, miten toimintaa voisi käynnistellä omalla paikkakunnalla. Samalla jaetaan ideoita ja kokemuksia, mitä kaikkea ryhmä voi yhdessä tehdä. Ennen kaikkea kyse on mukavasta yhdessä olosta miesten kesken niin koulutuksessa kuin Nestorit-ryhmissäkin.

### Liity Nestorit-postituslistallemme

Saat ajankohtaista tietoa toiminnasta ja pääset osallistumaan Teams-tapaamisiin. Seuraavassa tapaamisessamme 11.4. jutellaan teemalla Viestintä. Ilmoittaudu ryhmään [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) / 050 436 3449

### Missä järjestetään v. 2024 Nestorit-tapahtuma?

Oma Nestorit-ryhmänne, kerhonne, yhdistyksenne tai useampi yhdistys yhdessä voitte hakea järjestäjiksi valtakunnalliseen Nestorit-tapahtumaan viikolla 45 yhteistyössä Elinvoimaa-toiminnan kanssa. Juhlasta saa suunnitella ihan omannäköisen.



Nestorit tutustumassa Onnelassa 11.3.

## Elinvoimaa kävi Kemissä

Matka oli pitkä, mutta kannatti käydä! Elinvoimaa tarjosi koulutuspäivän kaikille Lapin piirin eläkkeensaajille yhteistyössä Veitsiluodon Eläkkeensaajien kanssa. Mukavassa päivässä oli asiaa mielen hyvinvoinnista ja hyvästä vuorovaikutuksesta yhdistystoiminnassa. Asian lomassa laulettiin ja tanssittiin sekä nautittiin emäntien herkullisista tarjottavista. Kiitos kaikille eri yhdistyksistä mukana olleille.



Tuvan täydeltä väkeä Kemissä

## Uusia videoita yhdessä katseltaviksi

Keho & Mieli [Taukojumppa](#), [Tuolijooga](#) ja [Rauhoittuminen](#).

Tulossa kevään aikana vielä lisää Keho & Mieli -videoita: Rentoutuminen, Keho vuorovaikutuksessa, Tunteet kehossa sekä Keho & Mieli paneelikeskustelu, jossa Joogaopettaja Eila Laxén ja psykofyysinen fysioterapeutti Heli Mäntysaari keskustelevat kehon ja mielen vuorovaikutuksesta.

EKL:n YouTube-kanavalta [youtube.com/@eklry](https://youtube.com/@eklry) löydät kaikki Elinvoimaa-videot.

## Älä mieti liian kauan - ilmoittaudu ajoissa

Ilmoittaudu ao. linkistä tai sähköpostilla paula.noresvuo@ekl.fi tai puhelimella 050 522 1946.

13.3. Elinvoimaa-webinaari *Eläkkeensaajan mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen* Teamsissa klo 9-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **12.3.**

10.4. Elinvoimaa webinaari *Kriisit ja niistä selviytyminen* Teamsissa klo 9-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

11.-12.4. Paas poiketen-koulutus Lappeenrannassa ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **21.3.**

19.4. Elinvoimaa-kyselytunti Teamsissa klo 9-10. ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

20.-21.5. Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus Hankasalmella ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. **29.4.**

23.4. Luotsiryhmä B alkaa klo 9.-10 ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. 17.4.

### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /

#### Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki

Toimisto-aika ma, ke-pe 8.30–16, ti 9.30–16

Puhelinpalvelu ma–pe klo 10–15

puh. (09) 6126 840

### Linkit

[www.ekl.fi/elinvoimaa](http://www.ekl.fi/elinvoimaa)

[Tilaa Elinvoimaa Uutiskirje](#)

[Anna palautetta Elinvoimaa-toiminnasta](#)

### Sähköposti ja puhelin

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946

*Hyvällä mielellä läpi elämän*

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.

Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, [poistu](#) postituslistalta.

[Tietosuojaseloste](#)