



- Sinivuokko ja peipponen bongattu!
- Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus
- Yksilöllisempää tukea yhdistyksen Elinvoimaa-toimintaan
- Hae potkua omaan hyvinvointiisi Luotsi-ryhmästä
- Paas poiketen
- Ideoita pyöräilykesään
- Nestoreiden oma tapahtuma marraskuussa
- Uusi video julkaistu
- Tule mukaan!
- Tavataan Hämeenlinnassa 5.-6.6.2024 monipuolisen kulttuurin merkeissä!

## Sinivuokko ja peipponen bongattu!

Aprillipäivän sillistä ja kuravedestä selvittiin ja takatalven lumi-infernosta huolimatta nyt on jo helppo uskoa kevään tuloon. Mikäpä sen mukavampaa kuin huomata joka päivä uusia merkkejä kevään etenemisestä. Tuttuja, mutta joka vuosi yhtä sykhädyttäviä. Eikä koskaan ole liian myöhäistä opetella tuntemaan uusia lajeja. [Luonnontieteellinen keskusmuseo](#) haastaa suomalaisia opettelemaan sata kasvi-, sieni- tai hyönteislajia vuodessa ja [BirdLife Suomi](#) puolestaan 100 uutta lintulajia. Haasteisiin voi jokainen osallistua haluamallaan tavalla ja asettaa omat tavoitteensa. Tässä on mukava idea yhdistyksiinkin. Uusien lajien kerääminen on hauska tapa laajentaa omaa tietämystään ja liikkua enemmän luonnossa pitäen aistit avoimina. Kuinka monta uutta havaintoa keräätte yhdessä? Toiselle tuttu laji voi olla toiselle aivan uusi tuttavuus.

Luontoa voi havainnoida pyörän selästäkin. Nyt alkaa olla aika kunnostaa ajopelit ja valmistautua pyöräilykesään. Leikkimielinen Hyvän mielen kulttuuripyöräilykampanja starttaa



Kuva Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi - julisteesta

kesän alussa ja reittien suunnittelukin on jo hauskaa orientoitumista retkiin. Yhdistyksillä on myös hyvä mahdollisuus saada näkyvyyttä ja ehkä uusia jäseniäkin järjestämällä pyöräilykauden starttitapahtuma ja kutsumalla pyöräilystä innostuneita mukaan.

Hyvien asioiden ja hauskojen hetkien huomaaminen omassa arjessa auttaa jaksamaan ja tuo paremman mielen. Iloa voi viljellä tarkoituksella, kaikki ikävät asiat tulevat ihan varmasti tietoomme halusimme tai emme. Kiinnitetään siis katse siihen, mikä tässä hetkessä on hyvin. Nähdään enemmän mahdollisuuksia kuin uhkia. Lisätään leikkimielttä ja huumoria. Mukavien ihmisten seurassa puolitetaan murheet ja kaksinkertaistetaan ilot. Tätä voi kokeilla esimerkiksi toukokuussa Hankasalmen Elinvoimaa-koulutuksessa.

Aurinkoisia kevätpäiviä 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](#)



## Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus

21.-22.5. **Revontuli Resort**,  
Revontulentie 1, 41500 Hankasalmi

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

kuin mielen hyvinvointia tukevaan yhdistystoimintaan.

**ILMOITTAUDU** viim. 29.4. [TÄSTÄ](#)

## Yksilöllisempää tukea yhdistyksen Elinvoimaa-toimintaan

Kaipaatko tämän yleisen uutiskirjeen lisäksi lisää tietoa, ideoita tai muuta potkua oman yhdistyksen Elinvoimaa-toimintaan?

Toimiiko yhdistyksessänne Hyvän mielen kulttuurikerho tai vastaava jollakin muulla nimellä? Teettekö Paas poiketen-vierailuja tai onko teillä muuta yksinäiset, kotiin jääneet ikääntyneet huomioivaa toimintaa, vierailleteko palvelutaloissa tai soiteletteko aktiivitoiminnasta pois jääneille jäsenille? Onko teillä Nestorit-kerho tai muuta vain miehille tarkoitettua toimintaa? Käy vastaamassa [TÄHÄN KYSELYYN](#) tai kerro sähköpostilla, mitä toimintaa teillä on ja yhteystiedot.

Tarjoamme tukea ja sparrausta toimintamallien soveltamisessa ja räätälöimisessä juuri teidän yhdistyksellenne sopivalla tavalla, mutta kuitenkin niin, että toimintanne näkyy yhteisen "sateenvarjon" alla ja voitte hyödyntää yhteisiä Elinvoimaa-materiaaleja ja -markkinointia. Kehitämme kanssanne sisältöjä, autamme viestinnässä, tuotamme uutta materiaalia ja olemme muutenkin tarvittaessa yhteydessä ko. toimintaan liittyen.

Tarkoituksena on auttaa yhdistyksiä pitämään toiminta elinvoimaisena ja houkuttelemaan uusia jäseniä mukaan.

Kaikkien 30.4. mennessä kyselyyn vastanneiden yhdistysten kesken arvotaan pieniä palkintoja.

---

## Hae potkua omaan hyvinvointiisi Luotsi-ryhmästä

Uusi ryhmä aloittaa Teamsissa Ma 22.4. klo 13.00-14.30. Seuraavat viisi kertaa tiistaisin 28.5., 10.9., 15.10., 12.11. (+ yksi tapaaminen 2025) samaan kellonaikaan. Ryhmään ovat tervetulleita Paas poiketen -vapaaehtoiset sekä HMKK-, Nestori- ja muut ryhmänohjaajat.

Lue lisää ja ilmoittaudu viim. 18.4. [TÄÄLTÄ](#) tai paula.noresvuo@ekl.fi  
Seuraava ryhmä alkaa syksyllä 27.9.

### Luotsiohjausta oman yhdistyksen toimijoille

Jos haluatte Luotsiohjausta vain oman yhdistyksen toimijoille,olkaa yhteydessä paula.noresvuo@ekl.fi

---

## Paas poiketen

Ilmoita tammi-huhtikuun vierailukerrat [TÄSTÄ](#) linkistä toukokuun aikana. Voit myös lähettää raporttilomakkeet skannattuna sähköpostiin tai postissa.

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

Materiaaleja helpottamaan yhdistysten Paas poiketen -toimintaa [TÄÄLLÄ MALLITEKSTI](#) yhdistyksen kotisivulle. Saa muokata omannäköiseksi. [SOPIMUSPOHJA](#) paikalliseen Paas poiketen -yhteistyöhön

---

## Ideoita pyöräilykesään

[Elinvoimaa-verkkosivuilta](#) voit lukea lisää ja ilmoittautua myös Hyvän mielen Kulttuuripyöräily-kampanjaan 1.6.-30.9. [KAMPANJAESITE](#)

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)

## Nestoreiden oma tapahtuma marraskuussa



**Haussa on yhdistys / yhdistykset, jotka haluavat järjestää valtakunnallisen Nestorit-tapahtuman viikolla 45.**

Juhlasta saa ideoita ihan omannäköisen ja -kokoisen itselleen sopivilla resursseilla. Elinvoimaa auttaa suunnittelussa, toteutuksessa ja kustannuksissa. Luvassa on paljon positiivista näkyvyyttä ja hyvää potkua omaan Nestorit-toimintaan.  
Ilmoittautukaa rohkeasti. Yhdessä saadaan hyvää aikaa!

### Liity Nestorit-postituslistallemme

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

## Uusi video julkaistu

[Keho & Mieli paneelikeskustelu](#), jossa joogaopettaja Eila Laxén ja psykofyysinen fysioterapeutti Heli Mäntysaari keskustelevat kehon ja mielen vuorovaikutuksesta.  
Voi hyödyntää esimerkiksi yhteisen keskustelun pohjana.

EKL:n YouTube-kanavalta [youtube.com/@eklry](https://www.youtube.com/@eklry) löydät [Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle -soittolistan](#), jossa kaikki aikaisemmat elinvoimaa-videot sekä [Keho & Mieli -soittolistan](#).

## Tule mukaan!

Ilmoittaudu ao. linkistä tai sähköpostilla [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi) tai puhelimitse 050 522 1946.

**10.4.** Elinvoimaa webinaari *Kriisit ja niistä selviytyminen* Teamsissa klo 9-10

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

**19.4.** Elinvoimaa-kyselytunti Teamsissa klo 9-10.

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

**23.4.** Luotsiryhmä B alkaa 22.4. klo 13.-14.30

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. 18.4.

**8.5.** Elinvoimaa webinaari *Tunteet pelissä* Teamsissa klo 9-10

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#)

**17.5.** Paas poiketen -tapaaminen Teamsissa klo 9-10 toimintaa koordinoiville ja muuten asiasta kiinnostuneille. (Ennakkotiedoista poiketen Valli ry:n edustaja ei pääsekään paikalle.)

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. 16.5.

**21.-22.5.** Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus Hankasalmella

ILMOITTAUDU [TÄSTÄ](#) viim. 29.4.

**Tavataan Hämeenlinnassa  
5.-6.6.2024 monipuolisen  
kulttuurin merkeissä!**



Klikkaa kuvaa ja lue lisää Eläkkeensaajien kulttuuripäivistä.

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /**

**Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531 Helsinki

Toimistoaiika 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](#)