



- Aurinko jo lämmittää
- Kerro, millaiseen LUOTSI-toimintaan itse osallistuisit
- Paas poiketen -tutustumistilaisuus 26.3. klo 9-12, Laukaa
- Elinvoimaa-webinaari
- Nestorit-koulutus
- Haluatteko järjestää paikallisen tempauksen tai tapahtuman? - Elinvoimaa tulee kumppaniksi
- Vinkki!
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

## Aurinko jo lämmittää

Kevätauringon myötä tapaamme koulutuksissa mm. Turussa, Heinävedellä ja Kuopiossa sekä yhdistyksissä eri puolilla Suomea.

Nyt saa myös vaikuttaa Elinvoimaa-toiminnan kehittämiseen. Mikä saisi sinut tai teidän yhdistyksenne osallistumaan esimerkiksi LUOTSI-toimintaan? Miten tukisimme teidän yhdistystänne, vapaaehtoistenne hyvinvointia ja toiminnan elinvoimaisuutta?

Aurinkoista, energisoivaa kevättä kaikille. Nähdään ja kuullaan!

Paula  
paula.noresvuo@ekl.fi  
050 522 1946

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

Tutustu Elinvoimaa-toimintaan

[VERKKOSIVUILLA](#)



## **Kerro, millaiseen LUOTSI-toimintaan itse osallistuisit**

LUOTSI-toiminnan tarkoituksena on auttaa yhdistysten toimihenkilöitä ja muissa vapaaehtoistehtävissä toimivia pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan, säilyttämään innostus ja motivaatio sekä kehittymään omassa tehtävässään. Yleisiä kompastuskiviä voivat olla mm. tehtävien rajaaminen, oman elämän priorisointi, vuorovaikutuksen tai tiedonkulun haasteet, epäselvät tehtäväkuvat tai toimintaohjeet, tehtävistä luopuminen jne., jne.

Ratkaisuna on tarjottu EKL:n Elinvoimaa-toiminnan toteuttamia Luotsiryhmiä, joissa vapaaehtoiset voivat luottamuksellisesti keskustella vapaaehtoisuuteen liittyvistä asioista muutaman tapaamiskerran ajan. Lisäksi on ollut mahdollisuus kouluttautua oman yhdistyksen / alueen Luotsiohjaajaksi ja pitää LUOTSI-tapaamisia. Ryhmiin ja koulutuksiin ei kuitenkaan ole ollut osallistujia.

Nyt haluaisin kuulla, miten LUOTSI-toimintaa pitäisi muuttaa, jotta esimerkiksi teidän yhdistyksenne hyödyntäisi sitä tai millainen muu toiminta olisi tarpeen vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukemisessa.

Kerro ajatuksistasi / ideoistasi lähettämällä sähköpostia tai soittamalla Paulalle. Voit myös vastata halutessasi nimettömänä [TÄMÄN LINKIN](#) kautta (palautetta Elinvoimaa-toiminnasta).

Arvomme kaikkien nimensä antaneiden vastaajien kesken muutaman pikkupalkinnon.

## **Paas poiketen -tutustumistilaisuus 26.3. klo 9-12, Laukaa**

**Järjestäjänä Laukaan Eläkkeensaajat ry ja Elinvoimaa-toiminta**

Lue lisää [TÄÄLTÄ](#)

## **Elinvoimaa-webinaari**

**17.3.2025 klo 13-14 *Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen***

Elinvoimaa-webinaarisarja jatkuu tutuilla mielen hyvinvoinnin teemoilla. Tule kuulolle yksin tai yhdessä.

**Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#)** viim. 14.3. Saat Teams-linkin sähköpostiisi ennen tapahtuman alkua.

## **Nestorit-koulutus**



**Kuopiossa 3.-4.4.**

Kaikki ikämiesten yhteisestä toiminnasta kiinnostuneet mukaan! Koulutus on maksuton. Koulutuksesta tulee tietoa [Nestorit](#)-kotisivullemme. Viimeinen ilmoittautumispäivä koulutukseen on 17.3.

**HUOM Tämän vuoden Nestorit-juhla järjestetään Ylivieskassa 4.11.. Myös tästä lisää tietoa Nestorit-sivuillamme.**

# Haluatteko järjestää paikallisen tempauksen tai tapahtuman? - Elinvoimaa tulee kumppaniksi

Nostetaanko Nestorit näkyviin tai Paas poiketaanko kesätorilla? Tehdäänkö oma Hyvän mielen kulttuurikokeilu vai mitä kivaa haluaisitte näyttää ja kertoa yhdistyksenne toiminnasta muille?

Olkaa yhteydessä Paulaan ja Jarkkoon.

## Vinkki!

Anagrammeilla hauskuutta ja aivojumppaa.

Netistä löytyvän [anagrammikoneen](#) avulla voit keksiä ryhmäläisille uudet nimet. Oma ohjelmanumeronsa on sitten oman nimen löytäminen.

Terveisin Punerva Oloasu

<https://www.arrak.fi/fi/ag>

## Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

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

Instagramissa [@elinvoimalla](#)

---

### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /

#### Elinvoimaa

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531

Helsinki

#### Sähköposti ja puhelin

[paula.noresvuo@ekl.fi](mailto: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