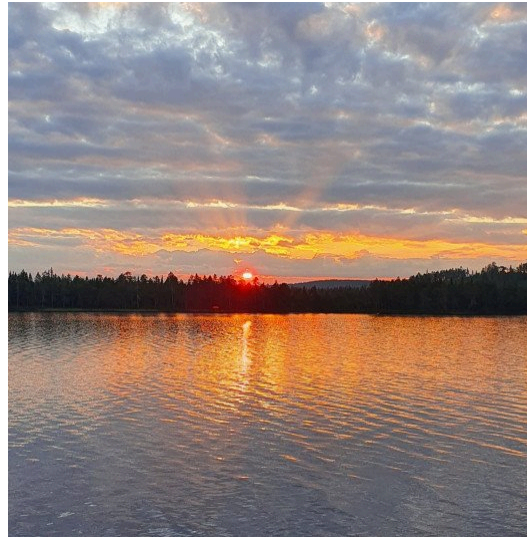




- Kevät muuttuu kesäksi
- Luotsiohjaajan valmiudet -koulutukset
- Alkusyksyn Paas poiketen -koulutus Seinäjoella
- Tervetuloa Elinvoimaa-webinaareihin
- Miestoiminta Nestorit
- Uskon elämään -runo
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

Kevät muuttuu kesäksi

Kevään edetessä hiirenkorvat puhkeavat kukinnoiksi. Syntyy uutta eloa ja löytyy sitä talven aikana nukuksissa olluttakin. Myös Elinvoimaa-toiminnat ovat nyt uuden elämän edessä, kun on kiitetty Paula Noresvuota viime vuosista. Paulan viimeisenä työpäivänä kokosimme toimistolla lankakerästä kiitosten vyyhdin. Mukana olevat kiittivät vuorotellen Paulaa mm. hyvistä yhteisistä pohdinnoista, luotettavasta yhteistyöstä ja mukavasta seurasta töiden lomassa. Lankakerää heiteltiin kiitosten myötä eteenpäin ja näin siitä syntyi yhteisten kiitosten verkko, jolla Paulaa kannateltiin seuraavaan.



Paula piti monia lankoja käsissään. Niistä voitte olla toistaiseksi yhteydessä Inariin. Paulan seuraaja selviää aikanaan ja tulee sitten aloittamaan tehtävässä elokuussa.

Tässä uutiskirjeessä on yhden päivän mittaisten Luotsiohjaajan valmiudet -koulutusten ajankohdat, joissa on muutosta edelliseen uutiskirjeeseen. Tämän uutiskirjeen ilmestyessä mukaan ehtii myös vielä Riihimäen koulutukseen 20.5. Se toteutuu, kiitos jo ilmoittautuneille! Mukaan kuitenkin mahtuu vielä. Seuraava koulutus on Jyväskylässä ja vuoden kaksipäiväinen jatkokurssi Turussa. Paas

poiketen -koulutus on syksyllä Seinäjoella ja vielä on täsmentymättä loppuvuoden koulutus. Samoin loppuvuodelle tulee vielä yleinen Elinvoimaa-koulutus. Muistakaa myös webinaarit!

Olen saanut käsiini Elinvoimaa-antologian vuodelta 2017. Siihen koottiin useamman vuoden ajan kursseilla laadittuja runoja. Olen ryhtynyt lukemaan niitä. Laitan tähän uutiskirjeeseen runotervehdyksen.

Kuva on napapiirin korkeudelta eräänä yöttömänä yönä nappaamani. Vaikka kevät vasta on kääntymässä kesäksi, kuvalla ennakoin jo koko yön kestäväää valoa! Ennen sitä toivon kuitenkin tapaavani teistä monet Joensuun liittokokouksessa.

Näkemisiin elinvoimaisissa merkeissä!

Aurinkoisin kevätterveisin,
Inari Juntumaa
Järjestöjohtaja
inari.juntumaa@ekl.fi ja 040 905 1940

Luotsiohjaajan valmiudet -koulutukset

Uudistettu **Luotsiohjauksen valmiudet -koulutuspäivä 20.5. klo 10-16 Riihimäki** Hotelli Seurahuone, Hämeenkatu 29. Maksuton koulutus on tarkoitettu eläkeläisjärjestöjen vapaaehtoisille.

LUOTSI on henkilö, joka ohjaa vapaaehtoisten, yhdistysten toimihenkilöiden tai ryhmien ohjaajien luottamuksellista keskusteluryhmää, jossa jaetaan kokemuksia, haasteita ja ideoita.

Tule kuulemaan lisää Luotsi-toiminnasta ja jakamaan omia kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä. Saat valmiuksia käynnistää halutessasi oman keskusteluryhmän. Lämpimästi tervetuloa myös pohtimaan luotsitoiminnan tulevaisuutta!

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen: inari.juntumaa@ekl.fi, puh. 040 905 1940

Seuraavat koulutukset HUOM! muutokset aiemmin ilmoitettuun:

Luotsiohjauksen valmiudet -koulutus Jyväskylässä 30.9.2025, Viherlandia, Kammintie 6, JKL (sama sisältö kuin Riihimäen koulutuksessa 20.5.)

Syventävä Luotsiohjaajakoulutus Turussa 18.-19.11.2025, Teknologiaakiinteistöt Kupittaaalla, Tykistökatu 6, Turku (jatkokurssi)

Alkusyksyn Paas poiketen -koulutus Seinäjoella

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia.



Munkkikahvit Punaisessa salissa

Seuraava **Paas poiketen -koulutus** on 16.-17.9. Seinäjoella, Ruukintie 6.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: inari.juntumaa@ekl.fi

Syksyllä on tulossa vielä toinenkin Paas poiketen -koulutus. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Kuva on viimeisestä koulutuksesta Valamosta keväältä. Kiitos vielä mukana olleille!

Tervetuloa Elinvoimaa-webinaareihin

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Loppusyksyn kaksipäiväisen koulutuksen tiedot täsmentyvät myöhemmin. Lämpimästi tervetuloa webinaareihin ennen kesää:

Keskiviikko 21.5.2025 klo 13-14 Webinaari **Voimavarat vaikeissa hetkissä** ilmoittautuminen: inari.juntumaa@ekl.fi

Keskiviikko 4.6. 2025 klo 13-14 Webinaari **Tunteet pelissä** ilmoittautuminen: inari.juntumaa@ekl.fi

Miestoiminta Nestorit



Vuoden aikana kokeillaan miestoiminnassa alustettuja webinaareja. 6.5. klo 13 on **Suomalaisen miehen kuva** -keskustelu, jonka alustaa miesaktiivi Jussi Särkelä oman, samalla nimellä ilmestyvän kirjansa pohjalta. Jussilla riittää kokemusta, näkemystä ja suoraa puhetta miehenä olemisen aallokosta.

Torstaina 15.5. aiheena on: **Viha osana tunnemaailmaamme**. Alustajana on tietokirjailija, psykologi Rauno Juntumaa.

Syyskuun 19. päivä järjestetään Helsingin Käpylässä Nestorit-seminaari otsikolla:
Nestorin ydin - löytääkö mies itsensä?!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jarkko.utriainen@ekl.fi ja 050 436 3449.

Tämän vuoden Nestorit-juhla järjestetään Ylivieskassa 4.11.

Uskon elämään -runo

Usko elämään,

katkeruus ei kannata se unhoon jäädä saa

nuoruus takanasi, vuodet vierii eespäin,

virtaa mieli, ei ole pakko pysähtyä,

vaan katsoa huominen, onko se eilistä parempi

Aamu on aurinkoinen, päivän voit itse rakentaa iltaa kohden mielesi
mukaan.

Et muistele eilistä erhettä, rakastat hetkeä, jossa elät.

On vuosia takana, joita muistella

nuoruuden vallattomuutta

sydänsuruja, onnistumisia, haksahduksia.

Kaikki ne ovat kuitenkin osa elämääsi.

Nautit eläkeajastasi,

onnestasi.

Veikko Ruohonen / Elinvoimaa-antologia (2017)

Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /
Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531
Helsinki

Sähköposti ja puhelin

inari.juntumaa@ekl.fi
040 905 1940

Linkit

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](#)