



- [Vuosi paketissa](#)
- [Ilmoittaudu ensi vuoden koulutuksiin ajoissa](#)
- [Elinvoimaa vapaaehtoisille -koulutus Oulussa 27.-28.1.2026](#)
- [Paas poiketen -koulutus Turussa](#)
- [Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset](#)
- [Mikä on Luotsi-ryhmä?](#)
- [Kevään 2026 Elinvoimaa webinaarit](#)
- [Nestorit-terveisii](#)
- [Katse tulevaan](#)

Vuosi paketissa

Kiitos kaikille Elinvoimaa-toimintoihin osallistuneille kuluneesta syksystä! On ollut ilo tutustua moniin lahjakkaisiin ihmisiin ja aktiivisiin yhdistyksiin ympäri maata. Työpajoissa ja koulutuksissa olemme yhdessä valaneet intoa ja jaksamista tärkeään vapaaehtoistyöhömme. Tuulta alleen ovat tämän vajaan puolen vuoden aikana saanut niin Paas poiketen kuin Luotsi-toimintakin: liki viisi uutta yhdistystä on aloittanut Paas poiketen vierailutoiminnan ja EKL:n vetämät luotsiryhmät ovat tuoneet tekijöitä yhteen ympäri Suomen! Vauhti on ollut kovaa mutta pian pääsemme pikkujoulujen ja puurojuhlien myötä ansaitulle levähdystauolle.



Vaasan Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutuksen osallistujat pohdintatehtävän parissa

Ilmoittaudu ensi vuoden koulutuksiin ajoissa

Vuodelle 2026 on julkistettu kaksi kaikille avointa koulutusta, joista kummankin ilmoittautuminen päättyy jo tammikuun alussa. Kannattaa siis varata paikkansa jo ennen joulutaolle jäämistä!

Vuoden 2026 ensimmäinen Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutus järjestetään Oulussa jo tammikuun lopussa 27-28.1. Koulutuksen aikataulussa on huomioitu Rovaniemen suunnalta saapuvat junamatkustajat, minkä vuoksi aloitamme tilaisuuden vasta klo 12.00 lounaan merkeissä. Viimeinen ilmoittautuminen on 12.1.2026

Seuraava Paas poiketen -koulutus järjestetään tällä kertaa Turussa Linnasmäen opistolla 3.-4.3.2026. Lisätietoa koulutuksesta tässä uutiskirjeessä. Huomaathan että **viimeinen ilmoittautumispäivä on jo 9.1.2026**. Myös Luotsi-koulutusta on luvassa vuodelle 2026.

Kevään Elinvoimaa-webinaarit ovat saaneet päivämäärät ja aiheet. Tammikuun 29. päivä järjestettäväm webinaarin aiheena on Elinvoimaa esittely johon ei tarvitse ilmottautua erikseen vaan voit hypätä linjoille suoraan nettisivujen linkistä. Lisätietoa tässä uutiskirjeessä.

Oikein mukavaa ja rauhaista joulun odotusta kaikille

Toivottaa,

Jussi

Elinvoimaa vapaaehtoisille - koulutus Oulussa 27.-28.1.2026

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

Koulutuspäivät ovat mahdollisuus mukavaan yhdessäoloon sekä ajatusten ja kokemusten vaihtamiseen vertaisten kanssa. Lähtekää porukalla mukaan!

Koulutus alkaa tulopäivänä ti 27.1 lounaalla klo 12.00 ja päättyy illalliseen klo 18.00. Lähtöpäivänä ke 28.1. koulutus alkaa klo 10.00 ja päättyy klo 16.00. Koulutukseen sisältyy majoitus 2hh ja ateriat. Koulutuksen varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 12.1.2026. Sijainti: Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17



Vaasan Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutuksessa pohdittiin mitä oma mielen hyvinvointi pitää sisällään

Tarkemmat tiedustelut ja ilmoittautuminen:

jussi.keranen(at)ekl.fi tai 050 522 1946

Lämpimästi tervetuloa mukaan koulutukseen!

Paas poiketen - koulutus Turussa

Paas poiketen -toiminnan tarkoituksena on tuoda iloa ja mukavaa yhdessäoloa ikääntyneiden arkeen ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Koulutetut vapaaehtoiset käyvät tervehtimässä ikääntyneitä, juttelevat ja viettävät yhdessä aikaa ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden mukaan. Vierailut on helppointa aloittaa omista läheisistä ja tutuista tai oman yhdistyksen entisistä toimijoista. Voit lukea aiheesta lisää klikkaamalla [tästä](#).



Vuoden 2026 ensimmäinen Paas poiketen -koulutus järjestetään Turussa 3.-4.3.2026

Paas poiketen -koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia. Koulutus ei kuitenkaan sido sinua mihinkään, joten voit tulla paikalle ihan vaan mielenkiinnosta pohtimaan vierailutoimintaa ja omaa vapaaehtoistyötä.

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa:

- kuvata vierailutoiminnan periaatteet
- suunnitella vierailutoimintaa
- markkinoida vierailuja

Koulutus alkaa tulopäivänä klo 10.00 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.00. Koulutukseen sisältyy majoitus 2hh ja ateriat. Koulutuksen varmistuttua ilmoittautuneet saavat sähköpostiin vahvistuksen. Koulutukset ovat maksuttomia.

HUOM: Viimeinen ilmoittautumispäivä jo 9.1.2026! Sijainti: Linnasmäen opisto/kokoushotelli, Lustokatu 7, Turku

Ilmoittautumiset ottamalla yhteyttä jussi.keranen@ekl.fi tai 050 522 1946. Nähdään koulutuksessa!

Paas poiketen -toimijoiden verkkotapaamiset

Paas poiketen -toimintaa koordinoiville tai toiminnasta kiinnostuneille tarjotaan verkkotapaamisissa tietoa ja mahdollisuus kokemusten jakamiseen. Täällä kuulet ajankohtaiset Paas poiketen -asiat ja saat kertoa omista onnistumisista ja haasteista sekä esittää toiveita Elinvoimaa-toiminnasta saatavalle tuelle. Kehitetään yhdessä toimivia ratkaisuja.

Kevään 2026 verkkotapaamiset seuraavina ajankohtina:

- Torstai 29.1 klo 10-11
- Torstai 26.2 klo 10-11
- Torstai 26.3 klo 10-11
- Torstai 23.4 klo 10-11
- Torstai 21.5 klo 10-11

Teams-kutsun linjoille saat Jussilta, mutta mikäli linkkiä ei ole tullut, ota ihmeessä yhteyttä jussi.keranen@ekl.fi Voit myös tarvittaessa kysyä neuvoa verkkotapaamiseen liittymiseen

Mikä on Luotsi-ryhmä?

Luotsi on henkilö joka ohjaa vapaaehtoisten keskusteluryhmää. Luotsi-ryhmän tapaamiset ovat mahdollisuus pysähtyä jonkin tärkeäksi koetun teeman äärelle, jakaa ideoita ja saada vertaistukea. Ryhmä kehittää ohjaajan tuella itselleen pelisäännöt luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi.

Valtakunnalliset Luotsi-ryhmät

Elinvoimaa luotsaa kerrallaan useampaa vapaaehtoisen jaksamisesta tukevaa ohjattua keskusteluryhmää, johon jokainen asiasta kiinnostunut on tervetullut. Ryhmät ovat valtakunnallisia ja niihin voivat osallistua vapaaehtoiset eri paikkakunnilta ja yhdistyksistä. Jokaiseen ryhmään valitaan enintään kymmenen osallistujaa. Ryhmän aloitettua siihen ei enää oteta uusia jäseniä.



Syventävässä Luotsi-koulutuksessa pohdittiin jaksamisen tukemista ohjatun keskustelun keinoin. Ryhmässä syntyi nopeasti luottamuksen ilmapiiri.

Ilmoitathan Jussille joko sähköpostilla (jussi.keranen@ekl.fi) tai puhelimitse (050 522 1946), mikäli olet kiinnostunut keskusteluryhmään osallistumisesta. Ryhmän tullessa täyteen saat vielä kutsun aloitustapaamiseen, jossa voit vielä vahvistaa tai perua osallistumisesi.

Luotsausta omalle yhdistykselle

Jos taas haluaisit luotsaista omaan yhdistykseesi, ole rohkeasti yhteydessä järjestösuunnittelijaan. Valmiuksia oman Luotsi-ryhmän perustamiseen ja keskustelun ohjaamiseen saat Luotsi-koulutuksissa. Koulutus on myös hyvä paikka tutustua Luotsi-toimintaan.

Luotisojajakoulutusta on luvassa myös vuodelle 2026 - seuraa uutiskirjettä ja nettisivuja.

Kevään 2026 Elinvoimaa webinaarit

Elinvoiman koulutuksista ja webinaareista saa tietoa ja työkaluja omaan hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia vahvistavaan yhdistystoimintaan. Kerääntykää vaikka yhdessä kerhon tai muun toiminnan ohessa webinaarin äärelle!



Kevään 2026 Webinaariaikataulu

- Torstai 29.1 klo 13.00-14.00 Elinvoimaa toimintojen esitelly - mistä on kyse [Tästä linkistä mukaan](#)
- Torstai 26.2 klo 13.00-14.00 Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Torstai 26.3 klo 13.00-14.00 Voimavarat vaikeissa hetkissä
- Torstai 23.4 klo 13.00-14.00 Tunteet pelissä
- Torstai 21.5 klo 13.00-14.00 Hyvän vuorovaikutuksen askelmerkit

Ilmoittautuminen: jussi.keranen@ekl.fi

Teams-kutsun linjoille saat Jussilta. Voit myös tarvittaessa kysyä neuvoa verkkotapaamiseen liittymiseen

Nestorit-terveysiä



Tänä vuonna saatiin Nestorit-ryhmä neljään yhdistykseemme; Rantalakeus, Suolahti, Iisalmi sekä Tampereen Eläkkeensaajat. Toiminta siis laajenee, mikä on hieno asia.

Seuraava Nestorit-koulutus järjestetään Härmän kylpylässä Ylihärmässä 6.-7.5.2026. Tästä myöhemmin lisää.

Tässä vaiheessa EKL Nestorit -toiminta toivottaa Hyvää ja Onnekasta vuoden vaihdetta!

Katse tulevaan

Katse elämään, tulevaan, eläkeläisten elinvoimaan.

Rakkautta, välittämistä, onnea tarvitaan,

teille, heille, meille arvoa sallitaan.

Alkaa hetki oikeaan

Tellervo Vehmasaho

Runo on julkaistu Elinvoimaa-antologiassa (toimi. Petra Toivonen) 2017. Jatkamme siis sarjaa, jossa poimitaan antologiasta runoja kirjeen loppuksi.

**Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry /
Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531
Helsinki

Sähköposti ja puhelin

jussi.keranen@ekl.fi

050 522 1946

Linkit

www ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Elinvoimaa-toimintaan osallistuneet, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua Elinvoimaa-uutiskirjettä, poistu postituslistalta.
Tietosuojaseloste