



- Rapaa roiskutellen
- Nestorit
- Paas poiketen -koulutuksessa
- Elinvoimaa-toiminta v. 2025
- Loppuvuoden Elinvoimaa-koulutukset ja etätapaamiset
- Elivoimaa-videot
- Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa
- Lisänäkyvyyttä yhdistykselle

## Rapaa roiskutellen

Syysmyrsky on riepottellut osan ruskan eri väreissä hohtavista lehdistä maahan värikkääksi matoksi. Vaikka vettä tulee ajoittain poikittain, niin kumppareilla ja sadetakilla kelpaa kyllä astella maastossa ja hengitellä happirikasta ilmaa keuhkojen täydeltä. On ihanaa tuntea, kuinka luonto ja raikas ilma puhdistavat kehoa ja mieltä joka hengenedolla. On ihanaa olla hengissä ja hengittää!

Toiveikkuus ja usko tulevaisuuteen ovat mielen hyvinvointia vahvasti kannattelevia asioita. Elinvoimaa-toiminnassa on suunniteltu ensi vuotta ja pyritty taas löytämään toimintatapoja, joilla parhaiten tuettaisiin paikallista toimintaa - teitä siellä kentällä, jotka teette ruohonjuuritasolla arvokasta työtänne.

Rahavirroista ei ole varmuutta, mutta se on varmaa, että yhteistyöllä pääsemme parhaaseen lopputulokseen. Olkaa siis aktiivisesti yhteydessä ja kertokaa ja kyselkää, miten Elinvoimaa voisi palvella teitä tulevana vuonna.



### Lokakuu on saapaskuu

Lokakuussa kesän sato on korjattu talteen ja aletaan siirtää "tupahommiin". Mutta ei haudauta sinne, vaan pistetään kumisaappaat jalkaan ja loiskutellaan lätköissä säästä piittaamatta.

- Järjestäkää sadonkorjuujuhla. Viettäköö suomalaisittain kekrä tai hullutelkaa halloweenin hengessä. Valmistakaa tarjottavat yhdessä tai pitäkää nyyttikestit. Ruoan valmistaminen ja yhdessä syöminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja on mukavaa yhdessäoloa. Itse leivotut korvapuustit kruunaavat minkä tahansa kahvihetken. Aleksis Kiven tuotannosta löytynee jotakin perinteistä kulttuuritarjontaa.

**Klikkaamalla kuvaa löydät Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi -julisteen**

Loppuvuodesta näemme vielä ainakin Kankaanpäässä, Nokiolla, Jämsänkoskella, Helsingissä, Mouhijärvellä ja Haminassa sekä muutamassa Teams-tapaamisessa.

Ja kyllä se aurinko aina myrskynkin jälkeen paistaa.

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](#)

**Nestorit**

**NESTORIT**  
ekl.fi

## **Nestorit-juhla Ilveslinnassa Jämsänkoskella 5.11. klo 10-14:30.**

Juhlan pääesiintyjänä toimii **Maalaislääkäri, Tohtori Kiminkinen**. Juhlapäivän aikana voit myös tutustua maksutta **Ilveslinnan museoihin**: Jämsänkosken urheilujoukkueiden historiaan, josta löytyy runsaasti historiallisia kuvia ja kirjoja. Sodan aikana Ilveslinna toimi sotasairaalan, ja sen perintöä sekä kunniamerkkejä on nähtävillä sotamuseossa. Ylimmässä kerroksessa olevassa jääkiekkomuseossa on esillä kisakuvia sekä muun muassa Esa Tikkasen ja Jari Kurrin pelipaitoja. Itse juhlan ohjelman saat itsellesi [tästä](#)

Juhlaan ilmoittautumiset 21.10. mennessä [tästä](#) tai [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi) / 050 436 3449. Jos Nestorit-ryhmästänne tai yhdistyksestänne on tulossa juhliin useampi, kannattaa kaikki tulijat ilmoittaa yhdellä kertaa. Tällöin tiedon lähettäjän sähköposti + puhelinnumero riittää, muilta tulijoilta riittää pelkkä nimi. Muistakaa ilmoittaa ruoka-allergiat ja muut rajoitukset.

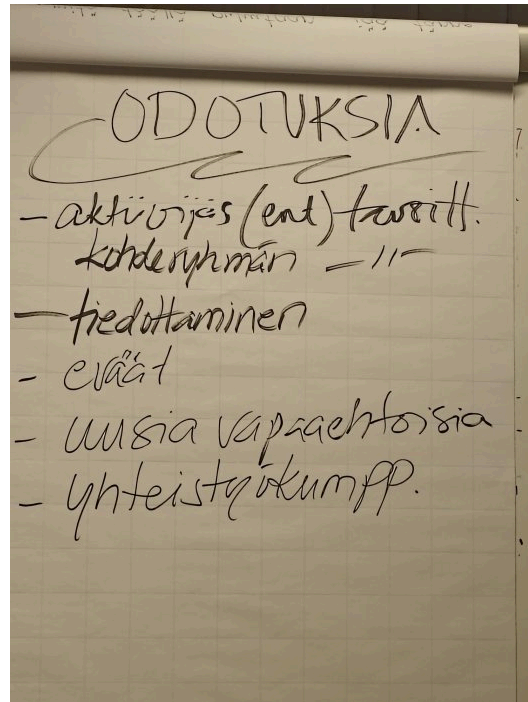
**SAAPUMINEN JUNALLA.** Jämsän rautatieasemalta Ilveslinnaan on matkaa noin 6 km. Juhlaan sopivat junat Tampereelta Jämsään ajavat klo 7:07-8:12 ja 9:07-10:11 sekä Jyväskylästä Jämsään klo 9:19-9:47. Kyytejä Jämsän rautatieasemalta Ilveslinnaan voi kysellä Jarkolta. Ennakkoon tilattu taksi tai tilataksi on myös mahdollinen, kustannus per matkustaja ei ole korkea. Juhlan jälkeen takaisin rautatieasemalle kyllä pääsee.

**EDULLISTA MAJOITUSTA RAUTATIEASEMAN VIERESSÄ.** Hotelli Jämsän Gasthaus tarjoaa edullisen yöpymisen Jämsän rautatieaseman lähellä. Kahden hengen huone kylpyhuoneella 79 €, kolmen hengen huone kylpyhuoneella 99 € ja neljän hengen huone kylpyhuoneella 129 €. Tutustu ja kysy: [www.jamsangasthaus.fi/hotelli](http://www.jamsangasthaus.fi/hotelli), puh 014 718177. Voit siis tulla Jämsään jo 4.11. ja jatkaa matkaa Ilveslinnaan aamulla 5.11.

Ilveslinna: Jämsäntie 4, Jämsänkoski. Nestorit-juhlan järjestävät EKL Elinvoimaa-toiminta ja Jämsänkosken Eläkkeensaajat.

## Paas poiketen - koulutuksessa

Miten saadaan vapaaehtoisia vierailijoita? Mistä löydetään heitä, joiden luokse mennään? Mitä vierailulla tehdään? Miten järjestetään kontaktit? Voiko vaan mennä vieraan ihmisen kotiin? Miten järjestetään yhteydenpito, ettei tarvitse päivystää 24/7? Missä ja miten asiasta viestitään? Voidaanko tehdä kimpassa toisen tahon kanssa? Kuka kouluttaa vierailijat? Tuleeko tästä taas lisäkuormaa jo ennestään ylityöllistetyille toimijoille? Näitä ja monia muita asioita pohdittiin 12 innokkaan eläkkeensaajan kanssa Kiipulassa syyskuun puolivälissä. Saatiin myös vastauksia ja löydettiin ratkaisuja!



Välillä hierottiin jumit pois

# Elinvoimaa-toiminta v. 2025

Suunnitelmat ensi vuodelle on tehty ja rahahakemus jätetty käsiteltäväksi. Nyt jo kannattaa miettiä, miten teidän yhdistyksenne voisi hyödyntää Elinvoimaa-toimintaa. Tarjoaisiko se monipuolisempia osallistumismahdollisuuksia, uusia toimintaideoita, tapoja erottua muista, työkaluja kuormituksen vähentämiseen tai jotakin muuta, joka tukisi paikallista toimintaa?

Elinvoimaa-toiminnan suunnitellut painopisteet v. 2025 ovat

- 1. Paas poiketen -toiminnan kehittäminen.** Ikääntyneiden yksinäisyys on yhä paheneva ongelma. Paas poiketen -toimintaan on mietitty koulutusten lisäksi erilaisia tukitoimenpiteitä yhdistyksille, jotka haluavat olla toiminnassa mukana. Siispä te, jotka haluatte tutustua toimintamalliin, käynnistää sitä tai saada lisäpotkua omaan vierailutoimintaan, ottakaa hyvissä ajoin yhteyttä.
- 2. Nestorit-toiminta.** Miehillä suunnattua toimintaa pyritään levittämään ja juuruttamaan edelleen eri puolille maata. Ohjaajien tukeminen on Elinvoimalle tärkeä asia ja ohjaajaverkostossa on voimaa ja osaamista. Siihen kannattaa liittyä saadakseen vertaistukea, tietoa ja ideoita omaankin toimintaan. Ohjaajaksi ryhtymisen kynnyksiä madalletaan entisestään.
- 3. Vapaaehtoistoiminnan tukeminen.** Haluamme, että arvokasta vapaaehtoistyötä tekevät yhdistysten toimihenkilöt, ryhmien vetäjät ja muut vapaaehtoiset ovat motivoituneita ja jaksavat tehtävässään. Kenenkään ei myöskään pidä jäädä yksin pohtimaan hankalia asioita. Tähän tuovat apua koulutukset, vertaistapaamiset ja eri tarpeisiin kehitetyt materiaalit ja muu tuki. Erityisesti haluamme lähteä kehittämään **Luotsitoimintaa**. Piirit ja yhdistykset kyselkääpä jäsenistöltä, löytyisikö halukkaita Luotsiohjaajiksi ryhtyviä henkilöitä. Ennakoilmoittautumisten perusteella voimme miettiä sopivaa koulutuspaikkakuntaa. Koulutuksen jälkeen jokainen päättää omasta sitoutumisestaan itse. Ohjata voi myös pareittain.
- 4. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen** ikääntyneiden omassa elämässä ja yhdistystoiminnassa kulkevat edelleen Elinvoimaa-toiminnan punaisena lankana. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vaaliminen on kultaakin kalliimpaa ja sen vahvistamiseen yhdistyksissä tarjoamme keinoja. Teemaan mahtuu niin rakentava vuorovaikutus ja arvostava kohtaaminen kuin omasta hyvinvoinnista ja rajoista huolehtiminen, omien voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen, uusien asioiden oppiminen ja elämästä innostuminen kuin myös toisten innostaminen ja osallistaminen esimerkiksi yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan paikallisia tapahtumia, kampanjoita jne.

**P.S.** [Eläkkeensaajien hyvän mielen vuosi](#) -julisteen ideoita voi hyödyntää ensi vuonnakin. Kalenteria saa tilata maksutta Paulalta.



Korkealle kurotellaan

**Loppuvuoden  
Elinvoimaa-  
koulutukset ja  
etätapaamiset**

Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lähikoulutukset kestävät kaksi päivää ja sisältävät myös majoituksen 2hh ja ateriat. Koulutusten sisältöinä on ikääntyneen mielen hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta sekä eri toimintamalleihin liittyvät sisällöt ja niiden soveltaminen käytäntöön.

**5.11. Nestorit-juhla Jämsänkoskella**  
Ilmoittaudu viim. 21.10 [TÄSTÄ](#) tai [jarkko.utriainen@ekl.fi](mailto:jarkko.utriainen@ekl.fi), puh. 050 436 3449.



Keho ja Mieli -koulutuksessa 2023

### Etäyhteyksin (Teams)

#### Elinvoimaa webinaarit

27.11. Minä vapaaehtoisena

Webinaarissa paneudutaan vapaaehtoisuuteen, sen hyvinvointivaikutuksiin ja haasteisiin. Kuka ja miten pitää huolta vapaaehtoisen jaksamisesta, motivaatiosta ja sitoutumisesta?

Ilmoittaudu viim. 7.10. [TÄSTÄ](#) Saat teams-linkin sähköpostiisi tapahtumaa edeltävänä päivänä.

**Paas poiketen -toimintaa koordinoivien vertaistapaaminen** 18.10. klo 9-10.  
Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi. Tapaamisessa kuulet viimeisimmät kuulumiset PP-toiminnasta ja saat kysyä mieltä askarruttavista asioista. Voimme yhdessä jakaa kokemuksia ja miettiä ratkaisuja.

#### Kysy Elinvoimaa-toiminnasta teamsissa

22.11. Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#). Saat teams-linkin ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

Tapaamisessa saat kysyä tai olla vain kuulolla. Saat tietoa mm:

- miten Elinvoimaa-toiminnan avulla voitte uudistaa ja monipuolistaa yhdistyksen toimintaa tai tarjota uusia vapaaehtoistehtäviä
- miten Elinvoimaa auttaa yhdistyksiä kertomaan tarjonnastaan eri kohderyhmille
- millaisia koulutuksia ja tapahtumia Elinvoimaa tarjoaa tai järjestää yhdessä teidän kanssanne
- miten Elinvoimaa auttaa aktiivisia toimijoita jaksamaan paremmin

## Elivoimaa-videot

Hyödynnä Elinvoimaa-videot. Jumpatkaa, joogatkaa, rauhoittukaa ja rentoutukaa tai katsokaa keskustelun pohjaksi.



**Keho- ja mieli vuorovaikutuksessa - video**

[youtube.com/@eklry](https://youtube.com/@eklry) > soittolistat > Keho & Mieli  
[youtube.com/@eklry](https://youtube.com/@eklry) > soittolistat > Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle

## **Elinvoimaa-toiminta verkossa ja somessa**

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

Instagramissa [@elinvoimalla](https://www.instagram.com/elinvoimalla)

---

## **Lisänäkyvyyttä yhdistykselle**

Linkitämme yhdistyksenne Elinvoimaa-verkkosivuille, kun yhdistyksenne kotisivuilla kerrotaan, millaista mielen hyvinvointia tukevaa Elinvoimaa-toimintaa (esimerkiksi Paas poiketen, Nestorit, HMKK) teillä on.

Katso [TÄÄLTÄ](#), onko yhdistyksenne mukana. Laita viestiä Paulalle tai Jarkolle, jos haluat, että lisäämme yhdistyksenne listaan.

Onko yhdistyksessänne Elinvoimaa-toimintaa, josta voisimme tehdä pienen jutun uutiskirjeeseen tai verkkosivuillemme tai ES-lehteen? Ota yhteyttä.

### **Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry / Elinvoimaa**

Haapaniemenkatu 14, PL 168, 00531

Helsinki

Toimistoaika 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](mailto: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