



Paula Noresvuo ja Jarkko Utriainen, kuvat: Anneli Velho.

Elinvoimaa-generaattori



"Elinvoimaa-koulutuksissa ryhmäkeskustelut ovat antoisia, monenlaisia näkökulmia tulee niissä esiin. Saa tutustua uusiin ihmisiin, opetella uusia taitoja. Hienoa on, että kaikki saavat äänensä kuuluviin ja kaikkia kuunnellaan. Hauskoja yhteistoimintaharjoituksia on paljon ja koulutuksesta jää hyvä mieli. Opittuja asioita on helppo hyödyntää omissa yhdistystoiminnassa."

– Koulutukseen osallistunut

Tukea ja kättä pidempää – tyhjistä ei tarvitse aloittaa

Elinvoimaa-toiminta on generaattori, jonka ytimessä on ikääntyneiden mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen. Toiminnan tarkoituksena on yhdistysten ja niiden elinvoimaisen toiminnan ylläpitäminen. Koulutamme ja tarvittaessa autamme räätälöimään toimintaa yhdistysten resurssien mukaisiksi. Saatamme myös heitellä uusia ja yllättäviäkin toimintaideoita. Teemme toimintaa tukevia materiaaleja, järjestämme kampanjoita ja tarjoamme näkymisen mahdollisuuksia ja paljon muuta.

Vapaaehtoiset – yhdistystoiminnan kivijalka

Yhdistystoiminta tarjoaa eläkkeelläkin mielekäästä tekemistä, jossa saa hyödyntää omaa osaamistaan ja taitojaan. Elinvoimaa-toiminta kanavoi vapaaehtoisten energian ja elinvoiman käytännön teoiksi, joilla rakentuu uutta yhteiskuvuutta ja yhteisöllisyyttä, mielen hyvinvointia ja osallisuuden kokemuksia.

Älä väsyä itseäsi – jaa taakkaa

Vapaaehtoisuus ja velvollisuudentunne ovat eri asioita. Vapaaehtoistyöstäkin pitää saada vastinetta. Monelle se on hyvä mieli tai uuden oppiminen, mutta voi se olla jotain muutakin riippuen siitä, mitä toiminnasta on tullut hakemaan. Velvollisuudentuntonen voi olla kyvytön sanomaan ei. Jos pelkästään antaa itsestään saamatta mitään tilalle, palaa nopeasti loppuun. Silloin ei ole kivaa enää itsellä eikä lähellä olevilla.

Elinvoimaa-koulutuksissa annamme eväitä oman mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistamiseen.

Luotsi-toiminta – työnohjausta vapaaehtoisille

Vesiliikenteessä luotsit eivät ohjaa laivaa vaan antavat laivan kapteenille ohjeita ja ennakkotietoa odotettavissa olevista liikennetilanteista. Luotsiryhmissä vapaaehtoiset keskustelevat ohjaajan johdolla omaan vapaaehtoisuuteensa liittyvistä kysymyksistä. Kokemusten jakaminen, uudet näkökulmat, hyväksyvä ja arvostava kohtaaminen sekä keskinäinen kannustus kantavat arjessa.

Luotsaus ennalta ehkäisee karille ajautumista. Luotsitoimintaa kannattaisi vapaaehtoisten hyödyntää enemmänkin, sillä jaksavia, motivoituneita ja innostuneita vapaaehtoisia tarvitaan – se heijastuu muuhunkin elämään.

Paas poiketen – vaihdetaan kuulumiset

"Oli hauska vierailu. Juttelimme kevään tulosta ja ihmettelimme

maailman menoa. Isäntäni kertoi omien vanhempiensa sotakokemuksia. Ne nousivat nyt mieleen Ukrainan tilanteen takia. Kävimme istumassa aurin-gossa ulkona. Hyvä mieli jäi molemmille." – Paas poiketen -vapaaehtoinen

Paas poiketen -toiminta, vapaaehtoisten vierailutoiminta, on alkanut saada suosiota EKL-yhdistyksissä, mikä on sydäntä lämmittävää, sillä yksinäisyys on monen ikääntyneen ongelma. Vierailujen lisäksi yksinäisyyden kokemuksia voi vähentää myös vierailemalla palvelukodeissa tai soittamalla.

Hyvän mielen kulttuurikerho® – tutustutaan uusiin asioihin

Hyvän mielen kulttuurikerho® eli HMKK ei ole mikään yhden asian harrastekerho tai pelkästään teatteri-, taide- tai matkailukerho. Sen ideana on hyödyntää monipuolisesti osallistujien kokemuksia, osaamista ja taitoja kaikilla elämän saroilla jokaisen iloksi.

HMKK-periaatteella toimivan kerhon nimi voi vaihdella yhdistyksittäin, mutta sydän on sama: kaikki saavat vaikuttaa siihen, mitä tehdään yhdessä. Kaikista meistä on kiva tuntea itsensä nähdyksi ja kuulluksi ja olla tarpeellinen.

Tämän toiminta-ajatuksen saa vapaasti varastaa kaikkeen yhdistystoimintaan!

Nestorit – silkkaa miesenergiaa

"Hyviä esimerkkejä, voi soveltaa käytännössä", "Sai oman mielipiteen esille", "Hyvä porukka" – palautetta Nestorit-koulutuksesta

Nestorit-toiminta on juuriaan myöten miesten näköistä toimintaa: kokkausta, kalastusta, retkeilyä, jutustelua tai vaikka vain hiljaa olemista ja toisten kuuntelemista.

Toiminta on avointa, siihen voi tulla mukaan kuka tahansa – kunhan on mies. Tapaamiset ja niiden aiheet sovitaan yhdessä, esimerkiksi ryhmän omalla WhatsAppilla. Nestorit-toiminta on **Jarkon** tonttia ja miestoiminta antaa Jarkolle itselleenkin elinvoimaa.

Vierivät kivet eivät sammaloidu – pysytään liikkeessä

Teemme tätä työtä yhdistyksinä ja jäseniämme varten ja tietysti myös heitä, jotka eivät vielä ole jäseniä. Kannattaakin kertoa toiminnasta kavereille ja pyytää heidät mukaan.

Evoluutiossa uudistumiskykyiset eliölajit pärjäävät. Myös yhdistysten pitää osata uudistua ja elää ajassa: ei anneta niiden toiminnan ja elinvoiman kuihtua, se on meistä itsestämme kiinni. Kun yhdistystoiminta on houkuttelevaa ja mielenkiintoista, se näkyy ulospäinkin ja yhdistyksen pito- ja vetovoima kasvavat.

Rakennetaan Elinvoimaa-toiminnan työkaluilla EKL-yhdistyksiin mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen, osallistumiseen ja osallisuuteen. Tuupataan generaattori käyntiin ja pidetään elinvoima liikkeessä!

Elinvoimaista kesää toivottelevat järjestösuunnittelijat

Paula ja Jarkko

PS. Syksyllä tavataan Elinvoimaa-koulutuksissa ja tapahtumissa

SYKSYN KOULUTUKSET:

17.–18.9.
Paas poiketen, Kiipula Turenki
30.9.–1.10.
Nestorit, Etelä-Suomi,
paikka ilmoitetaan myöhemmin
28.–29.10.
Paas poiketen,
paikka ilmoitetaan myöhemmin
1.9.–31.12.
Kulttuurikilometrit-kampanja

ETÄYHTEYKSIIN:

Elinvoimaa-webinaarit, Paas poiketen -tapaamiset, Kysy Elinvoimaa-toiminnasta, Luotsiryhmä

LUE LISÄÄ Elinvoimaa-toiminnan tarjonnasta:
www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa

Paula Noresvuo, 050 522 1946
paula.noresvuo@ekl.fi

Nestorit-toiminta
Jarkko Utriainen, 050 436 3449
jarkko.utriainen@ekl.fi

NESTOREIDEN OMA JUHLA MARRASKUUSSA

Haussa on yhdistys/yhdistykset, jotka haluavat järjestää valtakunnallisen Nestorit-tapahtuman viikolla 45 (4.–10.11.2024)

Juhlasta saa ideoita ihan omannäköisen ja -kokoisen. Elinvoimaa auttaa suunnittelussa, toteutuksessa ja kustannuksissa.

Luvassa on paljon positiivista näkyvyyttä ja hyvää potkua yhdistyksen omaan Nestorit-toimintaan. Ilmoittautukaa nopeasti, jotta jää aikaa suunnittelulle. Yhdessä saadaan hyvää aikaan!

jarkko.utriainen@ekl.fi
050 436 3449