

## Mielen hyvinvointia tukevaa maksutonta toimintaa ja materiaaleja ikääntyneille

- ✓ Koulutuksia, webinaareja
- ✓ **Paas poiketen** – Vierailuja yksinäisyyden torjuntaan
- ✓ **Nestorit** – Miesten suunnittelemaa toimintaa miehille
- ✓ **Luotsi** – Vapaaehtoisten työnohjausta
- ✓ Toimintavideoita
  - [youtube.com/@eklry](https://youtube.com/@eklry)



*"Sai uusia ideoita ja rohkeutta toteuttaa niitä käytännössä."*

*"Pistää miettimään oman mielen hyvinvointia ja arvostamaan sitä entistä enemmän."*

*Hyvällä mielellä läpi elämän*