



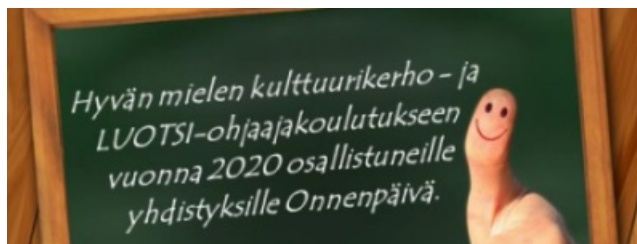
Olla läsnä ja kuunnella

Kysyimme vuoden 2019 lopussa ikääntyviltä, mikä vahvistaa mielen hyvinvointia parhaiten ja miten vapaaehtoisia tulee tukea, jotta he jaksavat toimia vapaaehtoisena. Kiitämme kaikkia kyselyyn vastanneita. Vastauksenne huomioidaan Elinvoimaa-raportoinnissa ja kehittämistyössä. Kyselyn tuloksia oli mm. se, että liikunta, harrastukset ja muiden ihmisten kanssa yhdessä oleminen vahvistavat parhaiten mielen hyvinvointia. Tärkeänä tuotiin esiin myös se, että vapaaehtoisia tulee jollain tapaa kiittää tai palkita heidän antamastaan panoksesta. Vastaajat toivoivat lisää tietoa Elinvoimaa-toiminnasta.



Toiveemme yhdistyksille onkin, että nämä Elinvoimaa-toiminnasta lähetetyt sähköiset viestit välitetään, aina uutiskirjeen ilmestyttyä, jokaiselle yhdistyksen jäsenelle, jolla on sähköposti. Tämä erityisesti sen vuoksi, että suurin osa toiminnastamme on tarkoitettu kaikille ikääntyville.

Lue Kyselyn tulokset kokonaisuudessaan täältä



Elinvoimaa-koulutukset 2020

Tarjoamme käytännönläheisiä koulutuksia ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä yhdistysten kerhojen - ja vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Koulutuksista löytyy sopivaa sisältöä erilaisille yhdistyksille ja kaikille eläkkeensaajille.

Elinvoimaa-koulutukset ovat maksuttomia sisältäen koulutuksen, materiaalin, majoituksen, ateriat ja matkat.

- ke 4.3. – pe 6.3.2020
Hyvän mielen kulttuurikerho®
- ke 1.4. - pe 3.4.2010
Elinvoimaa-koulutus
- to 16.4.2020 Käpylän työväentalo
Muistatko vielä sen päivän -
Liverpoolipelikoulutus
- ma 18.5. - ke 20.5.2020
Kesämieli-koulutus

Lue lisää koulutuksista ja ilmoittaudu mukaan

Tulosta vuoden 2020 koulutusesite täältä

Bucket List

Eläkkeensaajien ensimmäisen Bucket listin tarkoituksena on, että ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiin, suunnitelmiin sekä haaveisiin ja laatii niistä konkreettisen listan. Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat ja toteutuneet



unelmat lisäävät sisältöä elämään sekä vahvistavat mielen hyvinvointia. Voit täyttää aina uusia listoja, edellisen täytyttyä. *Listoja voi tilata yhdistyksittäin.*

Lue lisää Bukcet lististä ja Elinvoimaa-julkaisuista täältä

Kulttuuripasseja saa taas!

Viime vuonna käynnistyneen Kulttuuripassi-kokeilun passit menivät kuin kuumille kiville. Ne loppuivat kesken. Nyt niitä taas saa. Jatkossakin eläkkeellä olevilla on mahdollisuus arvioida kulttuuria ja etsiä itselle tärkeitä asioita kulttuuritapahtumista. Painoimme Kulttuuripasseja lisää, joten voit tilata niitä yhdistykseesi, ja ottaa käyttöön silloin kun sopii.



Lue lisää Kulttuuripassista ja tilaa täältä

Lisätietoa:

Anu Kuikka puh. 050 911 3247 tai anu.kuikka@ekl.fi
Janne Lahtia puh. 050 576 6918 tai janne.lahtia@ekl.fi
www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa

Tämä Utiskirje on lähetetty seuraaville henkilöille:
Yhdistysten tiedottajat, opintovastaavat, puheenjohtajat, sihteeri, kerhojen ohjaajat, jäsenasioiden hoitajat sekä EKL:n työntekijät.

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.