



Hyvää mieltä - Tukea, oppia ja menetelmiä!

Hyödynsimme koronarajoituksia ja teimme toiminnastamme uudet esittelyvideot. Käy katsomassa ja kuulemassa, mitä mahdollisuuksia eläkkeensaajat, vapaaehtoiset ja yhdistykset saavat mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja toiminnan kehittämiseen. [Löydät videot täältä.](#)



Elämä ikääntyvänä poikkeusajan Suomessa

Elinvoimaa-dialogikeskusteluissa kootut kokemukset välittävät viestiä ikääntyvien elämästä poikkeusoloissa valtiovarainministeriöön ja kunnille.

Poikkeusaika lisää huolta terveydestä, läheisten selviytymisestä ja taloudellisesta tulevaisuudesta. Ikääntyvien elämäkokemus tuo varmuutta, luottamusta ja voimavaroja selviytyä vaikeistakin tilanteista. Ne hyväksytään, arkirutiinit muutetaan ja niihin sopeudutaan. [Lue lisää ikääntyvien kokemuksista.](#)

Tekemistä - Ideoita ja materiaalia!

* **Uusi!** Liikkuminen itsekseen ja porukassa vahvistui [Kuminauhajumppa-videolla.](#)

* **Uusi!** Ideoita kulttuuriin - [Paas poiketen kulttuuriin -verkkokoulutuksen antia](#)

* Eläkkeensaajien [Bucket list sopii unelmointiin](#), tilaa ja laadi oma lista.

* [Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle videot](#), ovat käyttökelpoisia läpi vuoden.

* Kaikki [Elinvoimaa -materiaalit löydät kotisivuiltamme.](#)



Muistathan! Vuonna 2019 tilattu Kulttuuripasseja voi palauttaa 31.7.2020 mennessä.

Elinvoimaa koulutukset

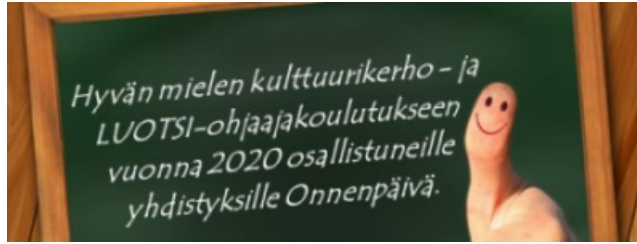
Nykytiedon perusteella ja ryhmille asetettujen määrällisten rajoitusten puitteissa, olemme toteuttamassa syksyn koulutukset livekontaktissa. Tutustu tarjontaan. Löydät niistä niin omaa ja läheisten mielen hyvinvointia vahvistavaa, kuin ryhmille tarkoitettuja sekä vapaaehtoisten jaksamista tukevaa koulutusta. Elinvoimaa-koulutukset sopivat kaikille eläkkeensaajille ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

Olemme lomalla 22.6.-26.7.2020

- [Kesämieli-koulutus](#)
ma 17.8. - ke 19.8.2020
- [Muistatko vielä sen päivän - Liverpoolipelikoulutus](#)
to 17.9.2020 Käpylän työväentalo
- [Elinvoimaa-koulutus](#)
ma 5.10. - ke 7.10.2020
- [Hyvän mielen kulttuurikerho® - ohjaajakoulutus](#)
ke 28.10. – pe 30.10.2020
- [LUOTSI-ohjaajakoulutus](#)
osa 1. ke 28. - pe 30.10.2020 ja
osa 2. ma 12. - ti 13.4.2021

Lue lisää koulutuksista ja ilmoittaudu
mukaan

Tulosta vuoden 2020 koulutusesite
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 puheenjohtajille, varapuheenjohtajille, sihteereille, opintovastaaville, taloudenhoitajille, jäsenasioiden hoitajille, tiedottajille, kerho-ohjaajille ja liikuntavastaaville, Elinvoimaa-vertaisohjaajille sekä Elinvoimaa-koulutuksiin aikaisemmin osallistuneille ja EKL:n työntekijöille.

Hyvällä mielellä läpi elämän

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