



Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Elinvoimaa-koulutuksista!

Koulutuksistamme löydät, niin omaa ja läheisten mielen hyvinvointia vahvistavaa, kuin ryhmille tarkoitettuja sekä vapaaehtoisten jaksamista tukevaa koulutusta. Elinvoimaa-koulutukset on osallistujille maksuttomia.

Tietoa näistä koulutuksistamme saa välittää jäsenistölle tai kavereille.

[Hyvän mielen kulttuurikerho® - ohjaajakoulutus](#) - Ikääntyvien tarpeista lähtevän toiminnan tukemiseen.
ke 28.10. – pe 30.10.2020

[LUOTSI-ohjaajakoulutus](#) - Vertaistukea vapaaehtoisten jaksamiseen.
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 2020-2021 koulutusesite täältä

Ensimmäinen Onnenpäivä Jokelassa



33 eläkkeensaajaa tapasi pitkän tauon jälkeen. Ensimmäinen Onnenpäivä-tapahtuma toteutui lokakuun alussa Jokelan Eläkkeensaajissa. Päivä käynnistyi vuoden syntymäpäiväsankarien kukituksella, edeten musiikin, laulun, tietokilpailun ja totta kai maukkaan tarjoilun merkeissä.

Seuraavat Elinvoimaa Onnenpäivät ovat Piikkiössä, Myyrmäessä ja Lopella.

Iloa ja virkistystä syksyisiin päiviin

Tilaa maksutta, eri kokoisille ryhmille tarkoitettua, kulttuuriin liittyvää materiaalia:

- [Kulttuurikilometrit](#), jossa yhdistyy liikunta ja kulttuuri.
- [Kulttuuripassi](#), johon kootaan omia kulttuurikokemuksia.
- [Paas poiketen -kyläilykampanja](#), joka auttaa vapaaehtoisia torjumaan yksinäisyyttä.



Virkistävää ajanvietettä löytyy myös [Vinkkejä Sinulle mielen hyvinvointiin sivulta](#).

Sisältöä itsenäiseen ja ryhmien liikuntaan!

Tässäpä eläkkeensaajien toteuttamana kaksi uutta liikuntavideota. Jumppavideot sopivat niin ryhmille kuin itsekseen kotona käytettäväksi.

- [Kuminauhajumppa](#) Kuminauhalla voit tehostaa



liikuntasuoritusta ja kehonhallintaa.

- [Keppijumppa](#) Kepin käyttäminen parantaa tasapainoa ja ryhtiä.

Käytettävissä myös [Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle](#) videosarjassa aikaisemmin julkaistut [Tuolijumppa](#) ja [Numerojumppa](#) -videot.

Elinvoimaa - Mielen voimavaroja vahvistamassa!

Katso ja kuule, mitä erilaisia mahdollisuuksia ikääntyneet, eläkkeensaajat, vapaaehtoiset ja yhdistykset saavat mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja yhteisöllisen sekä osallistavan toiminnan kehittämiseen.



- [Mitä Elinvoimaa tarjoaa ikääntyville?](#)
- [Koulutukset 2020](#)
- [Kulttuuri-toiminta](#)
- [Elinvoimaa materiaalia ja menetelmiä](#)

Hyvällä mielellä läpi elämän

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.

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

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