



Mielen hyvinvointia voi ja kannattaa tukea!

Elinvoimaa-koulutukset on tarkoitettu kaikille eläkkeensaajille. Ne ovat osallistujille maksuttomia.

Koulutuksistamme löydät, niin omaa ja läheisten mielen hyvinvointia vahvistavaa, kuin ryhmille tarkoitettuja sekä vapaaehtoisten jaksamista tukevaa koulutusta.

Löydät lisätietoa oheisista linkeistä mm. hauskaan roolipelikoulutukseen (Käpylässä), Hyvän mielen kulttuurikerho-koulutukseen, joka sopii mainiosti myös miehille. Sekä vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen tarkoitettua Luotsi-koulutusta. Tietoa näistä koulutuksistamme saa välittää jäsenistölle tai kavereille.

- [Muistatko vielä sen päivän - Liverpoolipelikoulutus](#)

Larppi on hauska, yhteisöllinen ja helppo menetelmä erilaisille ryhmille.
to 17.9.2020 Käpylän työväentalo

- [Elinvoimaa-koulutus](#)

Oman ja läheisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.
ma 5.10. - ke 7.10.2020

- [Hyvän mielen kulttuurikerho@ - ohjaajakoulutus](#)

Ikääntyvien omista tarpeista lähtevän toiminnan tukemiseen.
ke 28.10. - pe 30.10.2020

- [LUOTSI-ohjaajakoulutus](#)

Vertaisohjaajan tukea 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 koulutusesite täältä



Itsenäiseen ja ryhmässä toteutettavaan liikuntaan uutta materiaalia!

Kun liikuntasalit avautuvat ja jumpparyhmät taas käynnistyvät, niin tässäpä eläkkeensaajien toteuttamana kaksi uutta liikuntavideota. Jumppavideot sopivat niin ryhmille kuin itsekseen kotona käytettäväksi.

- [Kuminauhajumppa](#) Kuminauha on mainio vastustusväline, jonka avulla voi tehostaa liikuntasuoritusta ja kehonhallintaa.
- [Keppijumppa](#) Kepin käyttäminen parantaa tasapainoa ja ryhtiä.

Liikuntaa voit monipuolistaa [Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle](#) videosarjassa aikaisemmin julkaistuilla [Tuolijumppa](#) ja [Numerojumppa](#) -ohjauksilla.

Hyvää mieltä, tukea, oppia ja

menetelmiä!

Laadimme kesän alussa toiminnastamme uudet esittelyvideot. 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 Uutiskirje 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](#) postitussistailta.