



Eila Ilmarinen <eilamaria.ilmarinen@gmail.com>

EKL Elinvoimaa uutiskirje, toukokuu 2020

1 viesti

EKL Elinvoimaa <anu.kuikka@ekl.fi>
Vastausosoite: EKL Elinvoimaa <anu.kuikka@ekl.fi>
Vast. ott.: eilamaria.ilmarinen@gmail.com

11. toukokuuta 2020 klo 7.46

[Lataa viesti PDF](#) [Katso viesti selaimessa](#)

UUTISKIRJE

4 / 2020

Poikkeustila-keskustelu verkossa ti 26.5.2020 klo 13-14:30

Tilanne on Suomessa ja maailmalla tällä hetkellä erityinen. On tärkeää kuulla ja kuunnella, miten erilaiset ihmiset kokevat tilanteen. Järjestämme eläkkeensaajille toisen Erätauko-verkkokeskustelun poikkeusolojen Suomesta.

Kutsumme keskusteluun mukaan eläkkeensaajia, jotka ovat kiinnostuneita osallistumaan yhteiskunnallisista asioista käytävään keskusteluun ja tuomaan esiin kansalaisten näkökulman tämän hetken tilanteesta, sen vaikutuksista ikääntyvien arkeen ja mielen hyvinvointiin. [Lue lisää täältä ja ilmoittaudu mukaan.](#)

Paas poiketen kulttuuriin -koulutus

to 28.5.2020 klo 13-14, verkossa

Elinvoma ja EKL Koulutus järjestävät Paas poiketen kulttuuriin -verkkokoulutuksen, jonka tavoitteena on tuoda esiin erilaisia kulttuurin kokemisen mahdollisuuksia ja mielen hyvinvointia vahvistavia kohteita netissä. Koulutuksesta saat ideoita, joiden avulla voi rikastuttaa omaa, läheisten ja ystävien arkea poikkeusoloissa ja muulloinkin. Koulutus on maksuton. [Lue lisää täältä ja ilmoittaudu mukaan.](#)





Mielen hyvinvointiin!

Emme nykytilanteesta johtuen osallistu konsertteihin, urheilutapahtumiin tai muihinkaan kulttuurin rentoihin. Nyt niitä on mahdollista toteuttaa virtuaalisesti ja silloin kun itselle parhaiten sopii.

Voit valita kokamistamme aiheista mielenkiintoisimmat ja osallistua, eri päivinä, vaikka kaikkiin tapahtumiin. Tapahtumat sopivat myös Kulttuuripassin käyttöön. [Lähde mukaan, klikkaa tänne!](#)

Unelmointi ei ole ohi!

Eläkkeensaajien Bucket list sopii unelmointiin. Sen tarkoituksena on, että ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien lisäksi myös tavoitteisiin ja haaveisiin sekä laatii niistä listan. Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat sekä toteutuneet unelmat vahvistavat mielen hyvinvointia ja lisäävät sisältöä elämään. [Lue lisää.](#)

Tilaa maksuton lista, joko yksittäin tai useammalle henkilölle. Tilaukset Janne Lahtia 050 576 6918 tai janne.lahtia@ekl.fi



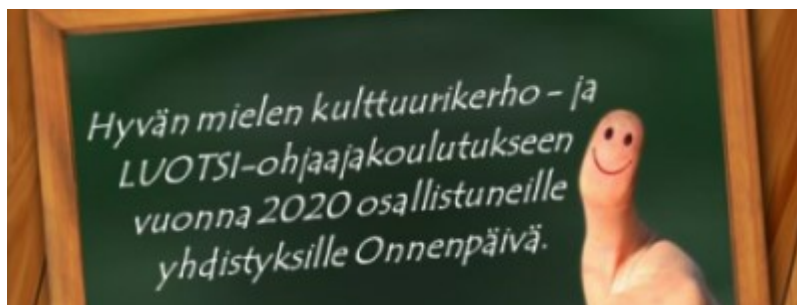
Elinvoimaa koulutukset

Tutustu myös syksyn koulutuksiin. Elinvoimaa-koulutukset sopivat kaikille eläkkeensaajille ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

- ti 26.5.2020 klo 13-14:30
[Erätauko -dialogikeskustelu poikkeusolojen Suomessa](#)
- to 28.5.2020 klo 13-14
[Paas poiketen kulttuuriin -verkkokoulutus](#)
- ma 17.8. - ke 19.8.2020
[Kesämieli-koulutus](#)
- to 17.9.2020 Käpylän työväentalo
[Muistatko vielä sen päivän - Liveroolipelikoulutus](#)
- ma 5.10. - ke 7.10.2020
[Elinvoimaa-koulutus](#)
- ke 28.10. – pe 30.10.2020
[Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus](#)

**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 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.

Hyvällä mielellä läpi elämän

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)

Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.