



UUTISKIRJE

8 / 2020

Paas poiketen -perjantait verkossa

Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pitää yhteyttä muihin ihmisiin, saada osallistua ja tulla kuulluksi, poikkeusaikana erityisesti.



Elinvoimaa kutsuu eläkkeensaajia 27.11.2020 alkaen klo 13 Paas poiketen -perjantaitapaamisiin verkkoon. Noin 1,5 tuntia kestävässä tapaamisissa jaetaan erilaisia vuorovaikutuksen ja mielen hyvinvoinnin tukemisen sekä yksinäisyyden torjumisen keinoja pienille ryhmille. [Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan.](#)

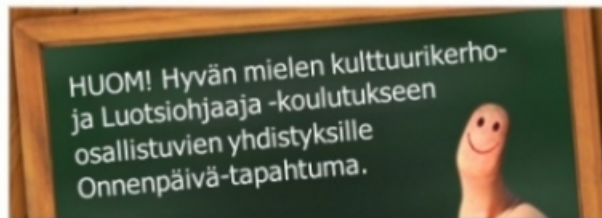
Poikkeusajan dialogikeskustelu Erätaukoviikolla

Torstaina 3.12.2020 klo 13-15
käydään dialogikeskustelua ikääntyvien elämästä poikkeusajan Suomessa.

Tule mukaan keskustelemaan, miten poikkeusajan paineet ovat vaikuttaneet ikääntyvien arkeen, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja hyvinvointiin sekä miltä tulevaisuuden Suomi koronan keskellä näyttää. Keskustelu käydään Erätauko-menetelmällä verkossa, johon liittymislinkin saa omaan sähköpostiin. [Lue lisää täältä.](#)

ERÄTAUKO

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Elinvoimaa-koulutuksista!



Koulutuksistamme löydät myös vuonna 2021, 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.

Lue lisää koulutuksista ja ilmoittaudu mukaan

Tulosta Elinvoimaa-koulutusesite täältä

Materiaalia mielen hyvinvoinnin tukemiseen



Elinvoimaa tuottaa erilaisia materiaaleja, jotka tukevat ikääntyvien mielen hyvinvointia, vapaaehtoisten jaksamista sekä ryhmien toimintaa. Materiaalien käyttö helpottaa toisiin tutustumista, toiminnan toteuttamista ja mielen hyvinvointinnista käytävää keskustelua. [Lue lisää materiaaleista täältä.](#)

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 meitä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.