



Uutiskirje

9/2020

Paas poiketen -perjantait verkossa

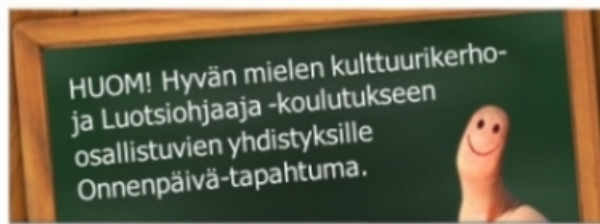
Elinvoimaa jakaa keinoja ja menetelmiä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, omaan käyttöön ja pienille ryhmille.



Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää torjua yksinäisyyttä, pitää yhteyttä muihin ihmisiin sekä saada osallistua ja tulla kuulluksi. EKL Elinvoimaa kutsuu eläkkeensaajia Paas poiketen -perjantai-tapaamisiin verkkoon. Tapaamisia on helmikuun 2021 loppuun saakka ja tarvittaessa pidempään.

[Tutustu aiheisiin ja ilmoittaudu mukaan](#)

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Elinvoimaa-koulutuksista 2021!



Koulutuksistamme löydät myös vuonna 2021, niin omaa ja läheisten mielen hyvinvointia vahvistavaa, kuin ryhmille tarkoitettuja sekä vapaaehtoisten jaksamista tukevaa koulutusta. Elinvoimaa-koulutukset ovat osallistujille maksuttomia.

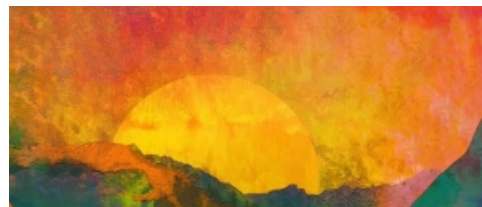
Tietoa näistä koulutuksistamme saa välittää jäsenistölle tai kavereille.

[Lue lisää koulutuksista ja ilmoittaudu mukaan](#)

[Tulosta Elinvoimaa-koulutusesite täältä](#)

Vinkkejä Sinulle mielen hyvinvointiin

Julkaisemme netti-sivullamme virtuaali-kohteita, jotka tuovat hyvää mieltä. Kohteet sopivat niin yksin kuin *pienessä* ryhmässä kokeiltavaksi. Aiheina: maailman museot, matkailu, rentoutuminen, luonto, kulttuuri ja muuta mukavaa.



[Lue lisää ja klikkaa virkistymään](#)

Elinvoimaa-toiminta on tarkoitettu kaikille ikääntyville

Elinvoimaa -toimintaa on viety EKL:ssä eteenpäin kohta yhdeksän vuoden ajan. Rahoittajan ehdotus on, että jatkamme myös ensi vuonna. Avustuksen



vahvistaa Sosiaali- ja terveysministeriö vuoden 2021 alussa. Tutustu toimintaan alla olevista linkeistä!

Mitä elinvoimaa tarjoaa ikääntyville?

Kulttuurinen -
toiminta

Koulutukset 2021

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](#) postitussivustalta.