



UUTISKIRJE

3 / 2020



Mielen hyvinvointiin!

Tuomme kevään 2020 aikana ikääntyvien käyttöön erilaisia mielen hyvinvointia vahvistavia tapahtumia videoilla, lisäämään ikääntyvien arkeen sisältöä, iloa ja virkistystä.

Emme nykytilanteesta johtuen osallistu konsertteihin, urheilutapahtumiin tai muihinkaan kulttuurin rientoihin. Nyt niitä on mahdollista toteuttaa virtuaalisesti ja silloin kun itselle parhaiten sopii. Ikääntyvät voivat valita kokamistamme vaihtuvista aiheista mielenkiintoisimmat ja klikata itsensä osallistumaan, eri päivinä, vaikka kaikkiin tapahtumiin. Tapahtumat sopivat myös Kulttuuripassin käyttöön.

Klikkaa alla olevaa linkkiä ja lähde mukaan!

Mielen hyvinvointia vahvistavia
tapahtumia

Bucket list

Eläkkeensaajien Bucket listin 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

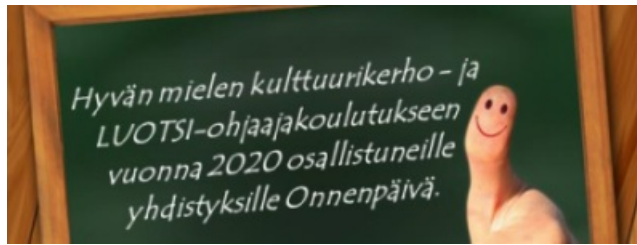


Kulttuuripassin käyttö jatkuu nonstopina!

Voimme edelleen, nykytilaneesta riippumatta, osoittaa kuinka monipuolisia kulttuurin käyttäjiä ja tuntijoita eläkkeensaajat ovat. Maksuttomia Kulttuuripasseja voi jatkossa tilata ns. nonstopina yksittäin ja ottaa ne käyttöön silloin kun sopii. Kulttuurisia, eri aiheisia ja videoituja tapahtumia passin täyttämiseksi löydät kevään aikana [Täällä](#)

Yhdistykset, jotka tilasivat vuonna 2019 kokeiltavakseen 1 600 Kulttuuripassia, voivat palauttaa täytetyt passit heinäkuun loppuun mennessä tai ne voi myös palauttaa yksittäin jäsenistön toimesta, osoitteeseen EKL Elinvoimaa-toiminta, Haapaniemenkatu 14, 2 krs. 00530 Helsinki. Passin palauttaneet saavat kunniamaininnan ja runokirjan. Passien tilaukset Janne Lahtia 050 576 6918 tai janne.lahtia@ekl.fi

Lue lisää
Kulttuuripassista



Elinvoimaa-koulutukset 2020

Elinvoimaa-koulutukset on siirretty syksyyn.

Valitse niistä kiinnostavin. Koulutuksiin et tarvitse ryhmänohjaamisentaitoja, etkä aikaisempaa kokemusta, sillä niissä opettelemme pitämään itsestä ja toisistamme huolta, harjoittelemaan heppoja menetelmiä, jaamme niitä yhteisöllisen toiminnan toteuttamiseksi ja iloksi. Elinvoimaa-koulutukset sopivat kaikille eläkkeensaajille.

- ma 17.8. - ke 19.8.2020
[Kesämieli-koulutus](#)
- to 17.9.2020 Käpylän työväentalo
[Muistatko vielä sen päivän -
Liverpoolipelikoulutus](#)
- ma 5.10. - ke 7.10.2010
[Elinvoimaa-koulutus](#)
- **Elinvoimaa-koulutukset ovat osallistujille maksuttomia.**
- **Syksyn koulutuksia ajatellen - Neljä yhdistystä on jo saamassa Onnenpäivän osallistuttuaan HMKK - tai Luotsi-ohjaajakoulutukseen.**

Lue lisää koulutuksista ja ilmoittaudu mukaan

Tulosta vuoden 2020 koulutuseseite 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 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.