



## Hyvän mielen kulttuurikerho

Käsikirja mielen hyvinvointia edistävien kerhojen toimintaan

Kaikkiin Marja ja Anu (2017)

### **Hyvän mielen kulttuurikerho -toimintatavat saivat rekisteröidyn tavaramerkin ®**

**Hyvän mielen kulttuurikerho®** -toiminnalla vahvistetaan eläkkeellä olevien osallisuutta ja liittymisen mahdollisuuksia sekä tuetaan positiivista mielen terveyttä, joka taas auttaa selviytymään arjessa.

Toimintatavat julkaistiin käsikirjaksi 2017 ja samaan aikaan niille haettiin tavaramerkkiä. Ensimmäinen Hyvän mielen kulttuurikerho käynnistyi vuonna 2014 Turussa ja tähän mennessä niitä on käynnistetty jo 10 eri puolille Suomea. Lue lisää [täältä](#)

## **Kesämieli -koulutus 21.-25.5.2018**

Rajaniemen Lomakeskuksessa Virroilla

### **Aloita kesä hyvällä mielellä ja tule mukaan Kesämieli-koulutukseen!**

Viikon aikana tutustumme ikääntyvien hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin ja voimaannumme yhdessä Rajaniemen luonnonkauniissa ympäristössä. Erilaisten menetelmien avulla perehdymme luonnon elvyttävään ja mielialaa kohottavaan vaikutukseen. Ohjelma rakentuu vaihtelevasti asiantuntija-alustuksista, toiminnallisista harjoituksista ja aktiivisista keskusteluista. Opetus ja harjoitukset tapahtuvat sekä sisällä että ulkona luonnossa.

Koulutuksen hinta 70 €.

Koulutuksen käytyään osallistajat voivat käynnistää omissa yhdistyksissään erilaista mielen hyvinvointiin liittyvää keskustelua ja toimintaa. Lue lisää [täältä](#) ja ilmoittaudu mukaan.



## **OVEN TAKANA!**



### **Kuljemme elämämme aikana monenlaisista ovista sisään ja ulos. Toisista ovista kuljemme ajattelematta tai harkitsematta ja vasta jälkepäin huomaamme astuneemme jonkin kynnyksen yli.**

EKL Elinvoimaa -toiminta kokoaa 2018 kevään ja kesän aikana kuvia ja tarinoita ovista, joista sisään tai ulos kulkeminen on vaikuttanut ratkaisevalla tavalla eläkkeensaajien elämään. Kuvista tehdään kiertävä näyttely ja keskustelukortit.

Haemme eläkkeensaajia mukaan tuottamaan uutta Oven takana -materiaalia EKL-yhdistyksien ja kerhojen käyttöön. Lue ohjeet osallistumisesta [täältä](#).

**Hyvällä mielellä läpi elämän**

### **Lisätietoa EKL Elinvoimaa -toiminnasta ja -koulutuksista:**

Marja Raitoharju puh. 040 450 6565 tai [marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi](mailto:marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi) ja

Anu Kuikka puh. 050 911 3247 tai [anu.kuikka@elakkeensaajat.fi](mailto:anu.kuikka@elakkeensaajat.fi)

[www.elakkeensaajat.fi/toiminta/elinvoimaa-toiminta](http://www.elakkeensaajat.fi/toiminta/elinvoimaa-toiminta)