

# Kutsu

## Uutta virtaa vapaaehtoistyöhön –ja omaan elämään! Lähde Hyvän ikääntymisen lähettiläs -valmennukseen

**Kaipaatko** lisää merkitystä arkeen tai uutta näkökulmaa vapaaehtoistyöhön?

**Kohtaatko** ikääntyneitä, joiden elämässä on yksinäisyyttä, surua tai haasteita?

**Haluaisitko** oppia, miten voit kohdata heidät toivon ja voimavarojen näkökulmasta – ja samalla vahvistaa omaa hyvinvointiasi?

### Hyvän ikääntymisen lähettiläs -valmennuksessa saat

- Työkaluja oman elämän merkityksellisyyden ja vahvuuksien tunnistamiseen
- Taitoja voimauttavaan kohtaamiseen vapaaehtoistyössä
- Mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja oppia yhdessä muiden kanssa

### Vapaaehtoinen voimautumisen ja valon lähettiläänä

Voimauttava kohtaaminen on taito, jota voi oppia ja jota voi hyödyntää kaikessa kohtaamisessa. Sitä voisi ajatella kansalaistaitona.

Arvostavan kohtaamisen ja aidon läsnäolon lisäksi olennaista on toivon ja mahdollisuuksien vahvistaminen.

*"Sä teet toiselle lähimmäiselle hyvää... Se ei ole mitään suurta maailmaa syleilevää, vaan pientä huomaamista."*

Käytännönläheisessä valmennuksessa pääset kokeilemaan hyvinvointia tukevia työkaluja itsellesi ja saat omakohtaisia kokemuksia niiden toimivuudesta. Kokemusten jakaminen muiden vapaaehtoisten kanssa jäsentää opittua ja edistää työkalujen siirtymistä omaan vapaaehtoistyöhön.

## Taustaa

Valmennus pohjautuu Hyvän ikääntymisen etsijät -hankkeeseen (2024–2026), jonka ryhmätoiminta on vaikuttanut myönteisesti osallistujien hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen. Toiminta on osoittautunut erityisen hyödylliseksi haastavissa elämäntilanteissa oleville, lievittäen yksinäisyyden kokemuksia ja vahvistaen yhteisöllisyyttä. Lue lisää: [Hyvän ikääntymisen etsijät -hanke](#)

Valmennuksen kehittämisessä on hyödynnetty myös Eläkeliiton vapaaehtoisilta ryhmähaastelussa kerättyjä toiveita ja tarpeita ikääntyneiden voimauttavalle ja hyvinvointia tulevalle kohtaamiselle. Lue lisää: [Ihana hyppy tuntemattomaan](#)

*"Mulle se on vanhuuden arvostusta, että ei niinku vähätellä ... että on jo ikääntynyt."*

Hyvän ikääntymisen -lähettiläsvalmennus on pilotointivaiheessa. Kokemusten ja palautteen perusteella kehitämme toimintamallia edelleen. Kehitetään yhdessä vapaaehtoisille mielekäs malli!

## Valmennuksen ajankohdat

Kolmen tapaamisen kokonaisuus peräkkäisinä maanantaina klo 10-16 13., 20. ja 27. lokakuuta. Parhaiten hyödyt osallistumalla jokaiselle kerralle.

**Paikka:** Tiihalan Tapahtumakartano, Tiihalantie 19

**Maksuton** sisältäen monipuolisen lounaan ja päiväkahvit

**Ilmoittaudu Liisalle** 25.9. mennessä:

liisa.kinnunen@elisanet.fi tai 050 3450 875

Lisätietoa: Teija Saarinen, teija.saarinen@elakeliitto.fi, 040 725 7111

Järjestäjä: Eläkeliitto ja Miina Sillanpään Säätiö yhteistyössä Eläkeliiton Kangasalan yhdistyksen kanssa.



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

Hyvän ikääntymisen etsijät -hanke