

Yhdessä kotikulmilla -toiminnalla naapurit tutuiksi

29.10.2024

Jukka Murto, koordinaattori



Ikäinstituutti

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

Toimintaa lähellä kotia

- 🏠 Iäkkäiden ryhmiä kodin läheisyydessä
- 🏠 Mukana on Helsinki, Heinola, Joensuu, Kotka, Lahti, Lieksa, Riihimäki, Turku ja Vantaa
- 🏠 Yksittäisiä ryhmiä muillakin paikkakunnilla
- 🏠 Yleisempiä yhteistyötahoja vanhusneuvostot, vuokratiloyhtiöt, osallisuus- ja liikuntatoimijat sekä paikalliset järjestöt
- 🏠 Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA) rahoittaa



Kotikulmilla-ryhmä



- ☞ On suunnattu iäkkäille ja muille asukkaille.
- ☞ Kokoontuu esim. talokohteen kerhohuoneella, ulkona tai asukastilassa.
- ☞ On maksutonta tai edullista osallistujille.
- ☞ Suunnitellaan yhdessä, mitä tehdään.
- ☞ Useat TaloTsempparit tai KävelyTsempparit ohjaavat.

Mitä yhdessä voidaan tehdä?

- ☉ Kahvittelu
- ☉ Kortti- ja lautapelit
- ☉ Aivojumppa, muistelut ja visat
- ☉ Askartelu, kädentaidot
- ☉ Jumppa
- ☉ Vierailijat
- ☉ Hyvän mielen kävelyt
- ☉ Pihapelit
- ☉ Bongailu esim. linnut, koirat ja kasvit



Tavoitteet

1. Vahvistaa iäkkäiden yhdessäoloa ja vähentää heidän yksinäisyyttä.
2. Edistää yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.
3. Valmentaa TaloTsemppareita ja KävelyTsemppareita toiminnan vetäjiksi.
4. Kouluttaa alueille vapaaehtoisten kouluttajia.
5. Levittää toimintamallia uusiin kuntiin.






Menetelmät

- ☉ Perustana neljä menetelmää: aktiivinen verkostotyö, jalkautuminen alueille, vapaaehtoisuus ja yhteiskehittäminen.
- ☉ Taloyhtiöitä löydetty kaupungin toimijoiden, paikallisyhdistysten ja vanhusneuvostojen avulla.
- ☉ Taloyhtiöiden asukkaista ja muista kiinnostuneista valmennettu TaloTsemppareita ohjaamaan toimintaa.
- ☉ Tavoitteiden saavuttamista seurattu määrällisin ja laadullisin arviointimittarein ja -menetelmin.

Näin aloitetaan Kotikulmilla-toiminta

1. Päätetään aloituksesta talotoimikunnassa, taloyhtiön hallituksessa tai vastaavassa.
2. Ilmoitetaan asiasta Kotikulmilla-tiimiin.
3. Osallistutaan TaloTsemppari-valmennukseen tai KävelyTsemppari-perehdytykseen.
4. Ideoidaan yhdessä toimintaa ja mietitään rahoitus.
5. Mainostetaan.
6. Toteutetaan toimintaa.





Ryhmä on vahvistanut yhteisöllisyyden tunnetta.
läkäs asukas

Mukavaa tekemistä ja yhdessäoloa ihanien ihmisten kanssa.
läkäs asukas

Mahdollisuuden tavata ihmisiä. Tulee lähdettyä kotoa.
läkäs asukas

Hyödyt

Helppo toteuttaa.

Saa Ikäinstituutin tuen.

Tapahtuu lähellä kotia.

Yhdessäolo lisääntyy.

Asukasviihtyvyyys vahvistuu.

Paikalliset toimijat tulevat tutuiksi.

Iloa, ystäviä ja kohtaamisia

Onko Kotikulmilla-ryhmässä tai vastaavassa käyminen... (N=311)	Vastausten keskiarvot Vastausvaihtoehdot: 1= Ei lainkaan, 2= Vähän, 3=Kohtalaisesti, 4= Paljon
Tuonut ilo elämäsi	3,5
Kohentanut mielialaasi	3,5
Vahvistanut kanssakäymistäsi muiden kanssa	3,4
Vähentänyt yksinäisyyden tunnettasi	3,3
Lisännyt ystäviesi määrää	3,2
Parantanut hyvinvointiasi	3,2
Lisännyt liikkumistasi	2,8

YHDESSÄ kotikulmilla 2023



78 Kotikulmilla-ryhmää



800 iäkästä osallistujaa



1494 kokoontumiskertaa



28 815 kohtaamista



130 vapaaehtoista

Mitä Kotikulmilla-ryhmä on antanut?

- 🏠 ”Iloisia kohtaamisia, tietoa asumiseen liittyvistä asioista. Mukavaa yhdessäoloa, turvallisuutta elämään.”
- 🏠 ”Ajatusten vaihtoa, erilaisten ihmisten kanssa, yhdessä oloa.”
- 🏠 ”Tutustunut oman talon ja naapuritalon asukkaisiin. Pelaaminen on tuonut iloa.”
- 🏠 ”Tutustunut naapureihin paremmin. Oppinut uusia rentoutumiskeinoja.”
- 🏠 ”Hauskoja yhdessäolohetkiä Skippo-pelin oppimisen. Monipuolista toimintaa.”
- 🏠 ”Kiva tavata eri ikäisiä ja erilaisia ihmisiä. Aina oppii jotain uutta.”
- 🏠 ”Poistanut yksinäisyyden.”
- 🏠 ”Mukavaa vaihtelua yksin olemiseen.”
- 🏠 ”Lisää yhteishenkeä taloyhtiössämme sekä kiinnostusta toisia kohtaan (esim. terveys ok).”



TaloTsemppari-valmennuksessa



- ☞ Perehdytään Yhdessä kotikulmilla® -toiminnan lähtökohtiin ja aloittamiseen.
- ☞ Annetaan välineitä TaloTsempparin vapaaehtoistehtäviin.
- ☞ Kerrotaan vinkkejä yhdessä tekemiseen taloyhtiön sisä- ja ulkotiloissa.

Ikäinstituutin tuki tsemppareille

- 🏠 Kotikulmilla-starttikirje ja maksutta 2 Ikäinstituutin materiaalia liikunnan ja mielen hyvinvoinnin aineistosta tai Kotikulmilla-reppu (Hyvän mielen kävelyt)
- 🏠 Kuukausittain vinkkejä yhdessä tekemiseen sähköpostitse
- 🏠 Pääsy Vinkkejä Kotikulmilla-toimintaan -sivustolle
- 🏠 Täydennyskoulutusta ja virkistystä
- 🏠 Aloituspaketti (sisältää mm. kahvia ja pikkupalkintoja) ryhmän käyttöön
- 🏠 Kotikulmilla-tiimin soitto-, sähköposti- ja etätuki sekä käynnit alueilla
- 🏠 Kotikulmilla-kirje 2 kertaa vuodessa



Tsempparit kokevat toiminnan antoisana

Onko Tsempparina toimiminen... (N=57)	Vastausten keskiarvot. Vastausvaihtoehdot: 1. Ei lainkaan, 2. Vähän, 3. Kohtalaisesti, 4. Paljon
Vaikuttanut myönteisesti omaan elämääsi	3,1
Tuonut mielekästä tekemistä	3,1
Vahvistanut hyvinvointiasi	2,9
Antanut tunteen, että tekemistäsi arvostetaan	3,1
Ollut sinulle kuormittavaa	1,7
Kehittänyt osaamistasi	2,7

Tsempparit suosittelevat Tsempparina toimimista muillekin.



Lisätiedot

- ☎ Jukka Murto, puh. 040 552 7100
- ☎ Outi Mustonen, puh. 040 552 7793
- ☎ etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi
- ☎ www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla
- ☎ Yhdessä kotikulmilla -video
<https://www.youtube.com/watch?v=DXluhtTkTV0>
- ☎ [Kotikulmilla vertaishaastatteluista ilmestynyt juuri Ikäinstituutin Tiitu 1/2024](#): Asuinympäristö vaikuttaa yhteistoimintaan.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti