



Yhteisöllistä toimintaa taloyhtiöissä

Yhdessä kotikulmilla -hanke tuo yhteisöllistä tekemistä lähelle iäkkäiden koteja, taloyhtiöiden kerhotiloihin, pihoihin ja lähialueille. Toimintaa on kehitetty iäkkäiden asukkaiden, vapaaehtoisten TaloTsemppareiden ja alueellisten kumppaneiden kanssa. Tulokset ovat hyviä: yksinäisyys on lievittänyt ja tilalle on tullut iloa, yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä.

Kotikulmilla-toiminnan ytimessä on yhteiskehittäminen asukkaiden, vapaaehtoisten ja kumppaneiden kanssa. Yksittäisten taloyhtiöiden toimintaa ja alueellista yhteistyötä on kehitetty yhdessä. Kokeilemalla on etsitty myös uusia toimintatapoja esimerkiksi iäkkäiden asukkaiden tavoittamiseen tai liikunnan lisäämiseen.

Kehittämistä on tehty ruohonjuuritasolla. Hankkeen työntekijät ovat käyneet taloyhtiöissä ja kuunnelleet mitä iäkkäät asukkaat kertovat tarvitsevansa ja toivovansa. Erityisen tärkeää on ollut kuulla iäkkäitä, joiden elinpiiri on rajoittunut kotiin esimerkiksi heikentyneen toimintakyvyn tai haasteellisen elämäntilanteen vuoksi.

Yhdessä Kotikulmilla -hanke (2017–2019)

- Tarjoaa kotona asuville iäkkäille tekemistä taloyhtiön kerhotilassa tai lähiympäristössä.
- Toimintaa kehitetty Helsingissä ja Kotkassa. Mukana 28 taloyhtiötä. Noin puolet vuokrataloyhtiöitä.
- Toimintaan osallistunut noin 300 asukasta (2/3 naisia, valtaosa yli 60-vuotiaita, puolet yli 75-vuotiaita).
- Vapaaehtoisia TaloTsemppareita valmennettu yli sata, puolet toimii aktiivisesti taloyhtiöissä.

Yhteiset tilat ja pihat käyttöön

Hankkeessa on ollut mukana taloyhtiöitä Helsingistä ja Kotkasta. Iäkkäiden yhteisöllisestä toiminnasta kiinnostuneita taloyhtiöitä on löydetty kaupungin toimijoiden, paikallisyhdistysten ja vanhusneuvostojen avulla.

Taloyhtiöiden tilat ja pihat ovat erilaisia. Joissakin taloyhtiöissä on saatu helposti käyttöön kerhotila tai viihtyisä piha, toisissa on ollut haasteita, joita on ratkottu yhdessä keskustellen. Yhteistä tekemistä on järjestetty myös puistoissa ja lähikortteleissa.

Asukkaat kehittämässä mielekästä toimintaa

Asukkaiden toiveita ja näkemyksiä on kuultu, jotta on voitu kehittää iäkkäille mielekästä toimintaa. Kehittämistyön tuloksena taloyhtiöissä on kahviteltu ja keskusteltu, pelattu sisä- ja ulkopelejä, visailtu, jumpattu, käyty korttelikävelyillä ja järjestetty pihatapahtumia. Toiminnassa on hyödynnetty Ikäinstituutin liikunnan ja mielen hyvinvoinnin materiaaleja. Tiedottamisen tapoja on kehitetty iäkkäiden kanssa, koska heil-

lä on ymmärrystä siitä, miten tavoitetaan ja innostetaan mukaan mahdollisimman monia.

Asukkaista lähellä kotia järjestettävään ryhmätoimintaan on helppo tulla mukaan ja kerhotilat soveltuvat hyvin yhteiseen toimintaan.

"Piristää, odotan aina tapaamista!"

Asukas, yli 85-vuotias

► Ikäinstituutin materiaalit

Vapaaehtoiset TaloTsempparit

TaloTsempparit ovat vapaaehtoisia, jotka ohjaavat yhteisöllistä Kotikulmilla-toimintaa taloyhtiöissä. Moni TaloTsemppari on löytynyt asukkaiden joukosta, ja he ovat usein itsekin iäkkäitä. Myös muut aktiiviset asukkaat ovat osallistuneet toiminnan toteuttamiseen ottamalla vastuuta esimerkiksi tarjoiluista, tilojen järjestelystä ja tiedottamisesta. Näin vetovastuuta on saatu jaettua tasaisemmin.

TaloTsempparit ovat saaneet Ikäinstituutista maksuttoman valmennuksen, joka antaa valmiudet toimia ryhmänohjaajana. Vapaaehtoisille on tarjottu tukea, materiaalia, vinkkilistojä ja valmiita toimintamalleja. He ovat puolestaan antaneet arvokasta palautetta, jonka avulla on kehitetty valmennusta ja taloyhtiöiden toimintaa.

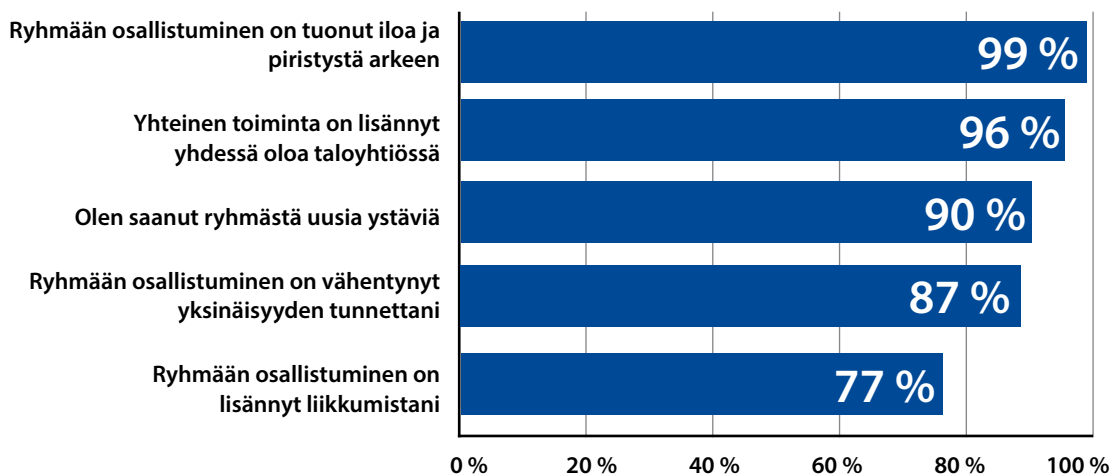
TaloTsempparit ovat kokeneet Kotikulmilla-toiminnan palkitsevaksi. Heille on tärkeää, että vapaaehtoisena voi toimia kodin lähellä, yhdessä tuttu- jen kanssa.

"Kyllä mä tykkään. Saa olla ihmisten kanssa tekemisissä. Kuluu aika mukavasti. Kyllä siitä saa vastinetta."

TaloTsemppari

► Vinkkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan

YHDESSÄOLO LISÄÄNTYNYT JA YKSINÄISYYS VÄHENTYNYT



Kuvio 1. Prosenttiosuudet niistä ryhmätoimintaan osallistuneista vastaajista (n=85) jotka olivat väittämistä samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.



Yhteistyössä kumppanien kanssa

Alueellista yhteistyötä on rakennettu Helsingissä ja Kotkassa kaupunkien toimijoiden, järjestöjen, seurakunnan ja oppilaitosten kanssa. Yhdessä on etsitty Kotikulmilla-toimintaan sopivia ja siitä hyötyviä taloyhtiöitä, vapaaehtoisia ja iäkkäitä. Yhteistyössä on myös järjestetty ulkotapahtumia.

Yhteistyökumppaneita on innostettu viemään omaa toimintaansa taloyhtiöihin. Kansalaisopisto, yhdistykset ja kaupungin työntekijät ovat käyneet ryhmissä kertomassa toiminnastaan, ohjanneet jumppaa ja askartelua ja opastaneet tietokoneen käyttöön. Opiskelijat ovat vieneet taloyhtiöihin liikunnallista ohjelmaa ja kokeilleet etätyön keinoja iäkkäiden tavoittamiseksi.

Yhteistyökumppaneiden mukaan Kotikulmilla-toiminta on tarpeellista ja täydentää iäkkäille suunnattuja palveluja.

”Hankeyhteistyön kautta myös meidän organisaatiomme on saanut tietoa aktiivisista taloyhtiöistä. Tätä kautta voisimme löytää myös meidän palveluihin lisää asiakkaita.”

Yhteistyökumppani

Monipuolinen tieto kehittämisen tukena

Hankkeen aikana on kerätty monipuolista tietoa iäkkäiltä asukkailta, vapaaehtoisilta ja yhteistyökumppaneilta. Hanketyöntekijät ovat kirjanneet taloyhtiökohtaisiin päiväkirjoihin tietoja, joita he ovat saaneet taloyhtiökäynneillä ja TaloTsemppareiden tapaisissa, puhelimitse ja sähköpostitse. Yhteistyökumppaneiden kanssa tehty yhteistyö on kirjattu kokousmuistioihin. Lisäksi tietoa on kerätty kyselyillä ja haastatteluilla.

Tuloksia on arvioitu koko hankkeen ajan, jotta niitä on voitu hyödyntää kehittämistyössä. Arvioiva toimintatapa on auttanut tunnistamaan Kotikulmilla-toimintaan sopivia hyviä käytäntöjä.



Huomioi ja edistä näitä

- Ota iäkkäät mukaan toiminnan suunnitteluun.
- Innosta vapaaehtoisia tulemaan Talotsemppareiksi.
- Rakenna ja hyödynnä paikallisia verkostoja Kotikulmilla-toiminnan tueksi.
- Kannusta yhteistyökumppaneita viemään toimintaansa taloyhtiöihin, joissa asuu iäkkäitä ihmisiä.

Lisätietoa Kotikulmilla-toiminnasta

www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla

Jukka Murto
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi
040 552 7100



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

[https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet](https://www.ikainstituutti.fi/ uutiskirjeet)



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki
puh. 09-6122 160
s-posti: info@ikainstituutti.fi
ikainstituutti.fi



@ikainstituutti