



Ikäinstituutti

## Opas Kotikulmilla-toiminnan toteuttamiseen



## **Opas Kotikulmilla-toiminnan toteuttamiseen**

Sonja Iltanen, Jukka Murto, Outi Mustonen

**ISBN:** 978-952-7254-20-2 (PDF)

**Julkaisija:** Ikäinstituutti, Helsinki 2020

**Ulkoasu ja taitto:** Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura

**Valokuvat:** Siri Sipilä

© Ikäinstituutti

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

# Sisällysluettelo

<b>Tervetuloa Kotikulmilla-toimintaan! .....</b>	<b>4</b>
<b>Lyhyesti: Kotikulmilla-toiminta taloyhtiöissä.....</b>	<b>5</b>
<b>Etenemisen askeleet alueellisessa yhteistyössä.....</b>	<b>6</b>
Etsikää yhteistyökumppanit.....	7
Keskustelkaa tavoitteista.....	9
Yhdistäkää voimavarat .....	10
Viestikää yhdessä .....	12
Löytäkää taloyhtiöt .....	13
Innostakaa TaloTsempparit mukaan.....	15
Tukekaa taloyhtiöitä ja TaloTsemppareita .....	16
<b>Esimerkkejä yhteistyökumppaneiden tarjonnasta ....</b>	<b>18</b>
<b>Yhdessä kotikulmilla -hankkeen tulokset.....</b>	<b>19</b>
<b>Kotikulmilla-toiminnan tueksi .....</b>	<b>25</b>



# Tervetuloa Kotikulmilla-toimintaan!

Tämä opas on kirjoitettu kaikille teille, jotka haluatte edistää työssänne tai toiminnassanne iäkkäiden osallisuutta ja hyvinvointia. Opas kertoo käytännönläheisesti Kotikulmilla-toiminnasta: Miten esimerkiksi kaupungit ja paikalliset järjestöt voivat tukea iäkkäiden ryhmätoimintaa taloyhtiöissä?

Kotikulmilla-toiminta on kaupungeissa ja lähiöissä asuvien iäkkäiden ryhmätoimintaa lähellä omaa kotia – taloyhtiöiden kerhotiloissa, pihilla ja lähipuistoissa. Asukkaat suunnittelevat yhdessä mitä he haluavat tehdä: juttelevat ehkä kahvikupin äärellä, pelaavat tai liikkuvat yhdessä. He toivovat myös vieraita taloyhtiöönsä, ohjaamaan vaikkapa jumppaa tai kertomaan paikallisista palveluista.

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset TaloTsempparit, jotka ovat usein taloyhtiön asukkaita. Ikäinstituutti koordinoi TaloTsemppari-valmennusta.

Kotikulmilla-toimintamalli kehitettiin asukkaiden, vapaaehtoisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa Yhdessä kotikulmilla -hankkeessa Helsingissä ja Kotkassa. Iäkkäät ovat tyytyväisiä toimintaan: he tutustuivat paremmin naapureihin ja saivat elämäänsä iloa. Tuloksiin voi tutustua tarkemmin oppaan lopussa.

Kutsumme teidät mukaan levittämään ja tukemaan Kotikulmilla-toimintaa alueellanne. Avainhenkilöitä voivat olla esimerkiksi osallisuus-, vapaaehtois- ja liikuntakoordinaattorit, sosiaaliohjaajat, diakonit, isännöitsijät, vanhusneuvostojen jäsenet ja paikallisyhdistysten aktiivit. Kotikulmilla-toiminnasta on hyötyä iäkkäiden lisäksi myös yhteistyökumppaneille. Saatte esimerkiksi toimintaanne mukaan iäkkäitä, joiden on vaikea liikkua kauas kodistaan.

Ikäinstituutti tukee työtänne tällä oppaalla ja verkkosivuille kootuilla materiaaleilla. Iäkkäille asukkaille ja vapaaehtoisille TaloTsemppareille on tarjolla Vinkkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan -opas.

Lämmin kiitos kaikille, joiden kanssa olemme saaneet kehittää Kotikulmilla-toimintaa. Jatkamme mielellämme yhteistyötä vanhojen ja uusien kumppaneiden kanssa!

Jukka Murto, Outi Mustonen ja Sonja Iltanen



# Lyhyesti: Kotikulmilla-toiminta taloyhtiöissä



- Mitä?** Iäkkäiden ryhmätoimintaa kaupungeissa.
- Missä?** Lähellä iäkkäiden koteja, jotta osallistuminen on helppoa. Sopivia paikkoja ovat taloyhtiöiden kerhuhuoneet, pihat, lähipuistot ja -kentät.
- Miten?** Iäkkäät ja muut asukkaat suunnittelevat yhdessä, mitä he haluavat tehdä. Vapaaehtoiset TaloTsempparit ohjaavat toimintaa. Toteutetaan edullisesti, jotta mahdollisimman moni pääsee mukaan.
- Miksi?** Tuo iloa ja yhteisöllisyyttä iäkkäiden asukkaiden elämään, lisää hyvinvointia ja lievittää yksinäisyyttä. Auttaa tutustumaan naapurustoon.

## **Mukana taloyhtiöissä:**

Iäkkäät asukkaat (viettävät paljon aikaa kotona, pulmia liikkumisessa).  
TaloTsempparit (asukkaita tai muita kiinnostuneita, käyneet Ikäinstituutin valmennuksen).

## **Toimintaa tukevat:**

Paikalliset yhteistyökumppanit (esimerkiksi kaupunki, järjestöt, seurakunta).  
Ikäinstituutti.



## Suosittua toimintaa taloyhtiöissä

- Juttelu kahvin äärellä
- Kortti- ja lautapelit, bingo, visailu
- Laulu, levyraati
- Pihapelit, yhteiskävelyt, pihatapahtumat, grillaus
- Vierailijat: jumppaohjaaja, askartelu, palveluneuvonta



Pirstää, odottaa aina tapaamista!”  
IÄKÄS ASUKAS



# Etenemisen askeleet alueellisessa yhteistyössä

Kotikulmilla-toiminnassa on joitakin piirteitä, joiden on toteuduttava.

- **Suunnittelu yhdessä.** Iäkkäät suunnittelevat muiden asukkaiden ja vapaaehtoisten TaloTsemppareiden kanssa mitä ryhmät tekevät.
- **Toteutus hyvin lähellä iäkkäiden koteja.** Jo puolen kilometrin kävelymatka voi olla monelle liian pitkä.
- **Toteutus edullisesti.** Monien iäkkäiden asukkaiden on vaikea osallistua maksullisiin tapahtumiin.

Kun nämä asiat toteutuvat, voitte muokata toimintaa sellaiseksi, että se vastaa paikkakuntanne iäkkäiden toiveisiin ja sopii paikallisiin olosuhteisiin.

Paikallisina yhteistyökumppaneina voitte tukea Kotikulmilla-toimintaa monin tavoin. Kertokaa Ikäinstituutille, kun päätätte olla mukana Kotikulmilla-toiminnassa. Näin saamme käsityksen, kuinka paljon tätä toimintaa järjestetään.



**Kuva 1.** Yhteistyökumppaneiden tehtäviä.

## Etsikää yhteistyökumppanit

**Kotikulmilla-toimintaa kannattaa edistää yhdessä.** Pohtikaa, onko alueellanne jo valmis verkosto, joka voi tukea Kotikulmilla-toimintaa. Jos sellaista ei ole, perustakaa uusi verkosto. Etsikää verkostoon yhteistyökumppaneita, jotka edistävät iäkkäiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä – nämä asiat ovat Kotikulmilla-toiminnan ytimessä. Pitäkää verkosto avoimena, jotta siihen on helppo tulla mukaan myös myöhemmin.

**Avainhenkilöt** voivat vaikuttaa paljon siihen, miten jouhevasti Kotikulmilla-toiminta lähtee liikkeelle. Etsikää asiasta innostuneita henkilöitä, jotka voivat viedä tätä käytännössä eteenpäin.

**Sopikaa** ainakin seuraavista asioista: Mitkä tahot ovat mukana? Miten verkosto pitää yhteyttä jatkossa?



### Yhteistyökumppanien etsiminen

- Kuka tuntee alueen ja asukkaat?
- Ketkä toimivat samalla alueella tai saman aiheen parissa?
- Kenen toimintaa voi viedä taloyhtiöihin?



### Yhteistyössä voivat olla mukana

- **Taloyhtiö:** Vuokra-, asumisoikeus- ja omistustaloyhtiöt. Asukasdemokratian toimijat (talotoimikunta, hallitus), isännöinti ja huolto.
- **Kaupunki:** Ikääntymisen, hyvinvoinnin, terveyden, liikunnan, kulttuurin, asumisen ja ympäristön vastuualueet. Osallisuudesta ja vapaaehtoisista huolehtivat, päättäjät ja vanhusneuvostot.
- **Järjestöt:** Kaupunginosa- ja kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt, liikuntaseurat. Järjestöt, jotka tarjoavat digitukea, turvallisuuskoulutuksia, ylisukupolvista toimintaa, kulttuuria, musiikkia ja kädentaitoja.
- **Seurakunta:** Esimerkiksi diakoninen vanhustyö ja vapaaehtoistoiminta.
- **Oppilaitokset:** Kansalaisopisto, ammattikorkeakoulu ja ammattioppilaitos. Esimerkiksi vanhustyön, sosionomin, hoitotyön, toimintaterapian, fysioterapian ja liikunnanohjaajan koulutusohjelmat.
- **Yritykset:** Sponsoriapua ja vierailuja toteuttavat paikalliset yritykset, esimerkiksi ruokakaupat, apteekit, fysioterapeutit, turvatuotteiden myyjät, pankki- ja lakipalvelut ja digiasiantuntijat.



Kuva 2. Kotikulmilla-toiminnan yhteistyökumppanit ja niiden tehtävät.



## Keskustelkaa tavoitteista

**Tuokaa yhteistyökumppanit yhteisen pöydän ääreen** keskustelemaan, mitä tavoittelette Kotikulmilla-toiminnalla ja mitä haluatte käytännössä tehdä.

**Panostakaa ilmapiiriin**, jossa on helppo kertoa omasta toiminnasta ja ratkaista haasteita. Erilaisuus on rikkaus – se tuo verkoston monenlaisia kokemuksia ja osaamista.

**Keskustelkaa mahdollisista rajoituksista:** esimerkiksi missä kumppanit tai niiden vapaaehtoiset toimivat tai millaista toimintaa rahoittajat tukevat.

**Kuunnelkaa mitä iäkkäät itse toivovat.** Suunnitelkaa, miten viette toiveita käytäntöön.

” Ne tulee sieltä asukkailta. Vaikka vähän villeikin, ni sit tietää että se on sellasta, mihin ihmiset sitte osallistuu. Ettei vaan aatella, että myö tietään mitä ne haluaa tehdä ja sit kukaan ei osallistu.”

YHTEISTYÖKUMPPANI

” Tää Talotsemppari- ja Kotikulmilla-työ on ihan oikea-aikaista. Tää on just sitä, mitä me tarvitaan täällä. Yhteisöllisyyttä ja kuulumista johonkin.”

YHTEISTYÖKUMPPANI



### Vinkkejä toiveiden selvittämiseen

- Osallistukaa alueellisiin tapahtumiin.
- Järjestäkää Kotikulmilla-taloyhtiöiden yhteisiä tilaisuuksia.
- Hyödyntäkää taloyhtiöiden asukasdemokratian järjestelmää.
- Käykää taloyhtiön tapahtumissa.
- Järjestäkää asukasraateja.
- Miettikää, mikä houkuttelee iäkkäitä paikalle.

## Yhdistäkää voimavarat

**Selvittäkää, onko alueella vastaavaa toimintaa.** Voitteko liittää Kotikulmilla-toiminnan aiempaan tai rakentaa sen pohjalle?

**Rakentakaa yhteistyö sellaiseksi, että kaikki hyötyvät.**

Kotikulmilla-toiminta kohentaa iäkkäiden osallisuutta ja hyvinvointia, mutta yhteistyö voi tuoda monenlaisia hyötyjä myös kumppaneille. Toimimalla yhdessä voitte saada ajassa tai rahassa mitattavia säästöjä tai tavoittaa uusia ihmisiä. Kun esimerkiksi viette omaa toimintaanne taloyhtiöihin, voitte saada mukaan sellaisia iäkkäitä, joita ei ole aiemmin tavoitettu.

**Suunnitelkaa Kotikulmilla-toimintaa pitkäjänteisesti.** Jakakaa vastuuta ja sopikaa työnjaosta selkeästi. On tärkeää, että tieto kulkee organisaatioiden ja ihmisten välillä. Huolehtikaa tehtävien ja tiedon siirtymisestä verkostoon kuuluvien henkilöiden vaihtuessa. Kotikulmilla-toiminta kannattaa kirjata myös organisaatioiden strategioihin, esimerkiksi kaupunkien osallisuussuunnitelmaan. Ottakaa huomioon esimerkiksi budjetoinnin tai päätöksenteon aikataulut eri organisaatioissa.

”Kun jakais koulutukseen liittyviä resursseja toimijoiden kesken, tavoittais useampia ihmisiä kerralla ja saattais ihmisiä tekemisiin toistensa kanssa. --- Vahvistais tunnetta siitä, että tätä juttua on tukemassa useampi taho ja turvallisuuden tunnetta.”

YHTEISTYÖKUMPPANI

”Rahallisesti nää ei oo isoja asioita. Tää on enemmän sellasta yhdessä tekemisen mallia. --- Kun se lähtee omasta tarpeesta ja saadaan muokata sitä taloyhtiölle sopivaksi, silloin se jää elämään. Jos me tehtäis täältä hallintohimmelistä, niin ei voi toimii, eikä me olla toimittukaan.”

YHTEISTYÖKUMPPANI



## Pohtikaa yhteistyön tapoja

- **Voitteko tarjota työpanosta tai aikaa?** Voitteko esimerkiksi ohjata jumppaa taloyhtiössä tai opastaa digiasioissa?
- **Kenen tiloja voi käyttää, jos taloyhtiöllä ei ole kerhohuonetta?** Tilan tulisi olla käytössä lähellä iäkkäiden koteja, päiväaikaan säännöllisesti, maksuttomasti ja mahdollisimman helposti.
- **Voitteko tukea toimintaa rahallisesti?** Kotikulmilla-toiminnan on oltava osallistujille edullista tai maksutonta. Voitteko vaikkapa tarjota kahvit, ostaa pihapelejä tai järjestää virkistystapahtuman?
- **Voivatko vapaaehtoiset olla yhteisiä?** Saavatko TaloTsempparit tulla mukaan virkistystapahtumiinne? Löytyykö vapaaehtoistenne joukosta TaloTsemppareiksi sopivia?



## Viestikää yhdessä

Viestintä on tärkeää, koska sen avulla saadaan mukaan taloyhtiötä, iäkkäitä ja TaloTsemppareita. Kertokaa Kotikulmilla-toiminnasta innostavasti ja käytännönläheisesti.

**Kotikulmilla-toiminnan ydinviesti:** Kotikulmilla-toiminta tuo iloa iäkkäiden asukkaiden elämään ja vahvistaa yhteistä tekemistä taloyhtiöissä. Asukkaat suunnittelevat toiminnan yhdessä ja vapaaehtoiset TaloTsempparit ohjaavat toimintaa.

**Kertokaa käytännön kokemuksia,** koska ne auttavat ymmärtämään mitä Kotikulmilla-toiminta on. Parhaassa tapauksessa löydätte paikallisia asukkaita tai TaloTsemppareita kertomaan kokemuksistaan. Myös hankkeeseen osallistuneiden kokemuksia voi hyödyntää viestinnässä – niitä löytää tämän oppaan lopusta.



### Viestinnän kanavia

- **Kasvokkain:** Suorat kontaktit iäkkäisiin ja omaisiin (kotihoito, diakonit), tapahtumat (messut, kaupunginosatapahtumat), vapaaehtoisten koulutukset ja virkistystilaisuudet, vanhusneuvoston kokoukset.
- **Ilmoitustaulut:** Paperiset ja sähköiset ilmoitustaulut, esimerkiksi taloyhtiöissä, kaupoissa, terveysasemilla, kirjastoissa.
- **Media:** Paikallislehdet, ilmaisjakelulehdet ja paikallisradio. Juttuvinkit, Minne mennä -palstat, maksulliset ja maksuttomat ilmoitukset.
- **Sähköiset kanavat:** Verkkosivut ja sosiaalinen media.



### Miten viesti saadaan perille?

- **Kenet haluatte tavoittaa?** Miten kohdennatte viestin iäkkäille, omaisille, vapaaehtoisille ja taloyhtiöille?
- **Millaisia kanavia tavoittelemanne henkilöt käyttävät?** Miten saatte mukaan monenlaisia ihmisiä?
- **Miten kerotte toiminnasta houkuttelevasti?** Mikä kiinnostaa iäkkäitä?

## Löytäkää taloyhtiöt yhteisvoimin

**Etsikää taloyhtiöt.** Aloittakaa pienemmältä alueelta tai rajatusta taloyhtiöiden määrästä ja laajentakaa myöhemmin, kun kokemusta on karttunut. Kotikulmilla-mallin avulla voidaan käynnistää iäkkäiden ryhmätoimintaa alusta lähtien, mutta se rikastuttaa myös jo olemassa olevaa toimintaa.

### **Tukekaa taloyhtiöitä, kun ne kiinnostuvat toiminnasta.**

Taloyhtiön hallitus tai asukastoimikunta päättää mukaan lähtemisestä. Avainhenkilöt on vakuutettava toiminnan tarpeellisuudesta ja saatava innostumaan asiasta. Kun asenne on myönteinen, toiminta käynnistyy helposti.

**Pohtikaa, miten löydätte myös yksinäisimpiä iäkkäitä.** Etsivä työ on toisinaan tarpeen iäkkäiden löytämiseksi. Kotikulmilla-toimintaan pyritään saamaan mukaan sellaisia iäkkäitä, joita muuten on vaikea tavoittaa tai saada mukaan. Osallistumisen esteenä voi olla vaikeus liikkua, liukas piha, rappuset kerhotilaan, mutta myös kielitaidon puute tai arkuus.



## Vinkkejä taloyhtiöiden etsimiseen

- **Kysykää kumppaneilta.** Tietoa iäkkäiden asuttamista taloyhtiöistä voi olla esimerkiksi isännöitsijällä, asumisneuvojalla, vanhusneuvostolla tai kaupunginosayhdistyksellä.
- **Esteettömissä tiloissa** on helpointa järjestää toimintaa. Tilaan täytyy päästä liikkumisen apuvälineilläkin ja esteetön WC on monille osallistumisen edellytys.
- **Tilojen varustelu** antaa mahdollisuuksia. Kahvittelu on monille iäkkäille tärkeää ja siksi kerhotilasta on hyvä löytyä kahvinkeitin. Myös pihagrilli, jumppalaitteet ja läheinen puisto tai kenttä auttavat järjestämään monipuolista toimintaa.
- **Lähekkäin sijaitsevat taloyhtiöt** voivat järjestää vierailuita ja yhteisiä tapahtumia.
- **Toimintamallia voi soveltaa** myös muualla kuin kerrostaloissa. Esimerkiksi omakotitaloalueella pohdittavaksi tulee uusia asioita: Missä ryhmä tapaa, kun yhteistä kerhotilaa ei ole? Miten TaloTsempparit löydetään? Miten mahdolliset kulut jaetaan?



## Miten innostatte taloyhtiöitä mukaan?

- Kertokaa käytännönläheisiä kokemuksia aiemmista Kotikulmilla-taloyhtiöistä.
- Ideoikaa yhdessä, mitä sisällä, ulkona ja lähiympäristössä voidaan tehdä.
- Muistuttakaa, että jokainen taloyhtiö muokkaa Kotikulmilla-toiminnan näköiskseen.
- Tuokaa esiin, että Kotikulmilla-toiminta on yksi tapa toteuttaa asukasdemokratiaa.

” Aattelin, että [uusia taloyhtiöitä otetaan mukaan] silleen, että perustuu vapaaehtosuuteen, eikä me rajata ketään pois. Sit me mietitään, miten järjestetään jos niitä tulee 20.”

YHTEISTYÖKUMPPANI





## Innostakaa TaloTsempparit mukaan

**TaloTsempparit ovat vapaaehtoisia**, jotka ohjaavat Kotikulmilla-toimintaa taloyhtiöissä. He suunnittelevat toimintaa yhdessä asukkaiden kanssa. Talotsempparit toimivat taloyhtiön yhteisissä tiloissa, pihoilla ja lähialueilla. Taloyhtiöissä on useita vapaaehtoisia ja vastuuta jaetaan asukkaiden kanssa. Talotsempparit haluavat olla mukana Kotikulmilla-toiminnassa, koska se ilahduttaa iäkkäitä. Samalla he saavat myös itselleen mielekästä tekemistä.

**Ikäinstituutti koordinoi** Talotsemppari-valmennuksen kokonaisuutta ja tukee kouluttajia ja vapaaehtoisia.

**Kutsukaa vapaaehtoisia osallistumaan Talotsemppari-valmennukseen.** Valmennus auttaa toimimaan vapaaehtoisena taloyhtiöiden Kotikulmilla-toiminnassa. Valmennuksen kesto on noin kolme tuntia. Siinä käydään läpi käytännönläheisesti ja innostavasti toiminnan ohjaaminen ja tukimateriaalit.



**Kuva 3.** Talotsemppari-koulutuspolku.



## Vinkkejä Talotsemppareiden löytämiseen

- **Mistä löydetään?** Talotsempparit ovat usein taloyhtiön asukkaita. Voivat olla myös muita kiinnostuneita, esimerkiksi järjestöjen, kaupungin tai seurakunnan vapaaehtoisia.
- **Millaisia ihmisiä kannattaa etsiä?** Talotsemppariksi sopivilla on aikaa päivisin, he ovat esimerkiksi eläkkeellä, opiskelijoita tai tekevät vuorotyötä. Usein taloyhtiön tai järjestön aktiiveja.
- **Rohkaiskaa tulemaan yhdessä mukaan.** Kaverin kanssa tai isommalla joukolla on helpompi tulla uuteen toimintaan.



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

TALOTSEMPPARI

## Tukekaa taloyhtiöitä ja Talotsemppareita

Kotikulmilla-toiminnassa mukana olevat taloyhtiöt toteuttavat ryhmätoiminnan itse. Yhteistyökumppaneina voitte kuitenkin tarjota monenlaista tukea.

### **Voitteko viedä omaa toimintaanne Kotikulmilla-taloyhtiöihin?**

Moni iäkkäille suunnattu ryhmätoiminta sopii erinomaisesti taloyhtiöiden yhteisiin tiloihin ja samalla saatte uudenlaisia osallistujia mukaan toimintaanne.

**Uusien ihmisten tapaaminen laajentaa elämänpiiriä.** Voitteko vaikkapa auttaa kahta lähekkäisissä taloyhtiöissä kokoontuvaa ryhmää vierailemaan toistensa luona? Voitte myös järjestää tapahtumia Kotikulmilla-taloyhtiöiden pihilla tai lähiympäristössä.

**Kokemusten jakaminen on tärkeää vapaaehtoisille.** Pohtikaa, voitteko kutsua Talotsempparit mukaan alueen vapaaehtoisten koulutuksiin ja virkistystapahtumiin. Voitte myös järjestää Talotsemppareille yhteisiä tapaamisia, joissa he pääsevät jakamaan kokemuksia ja ideoita.

” Se on tärkeää, että katsotaan vähän perään, et mitä teille kuuluu. --- Kyl sitä kiinnostusta täytyy pitää yllä jollain tavalla.”

TALOTSEMPPARI

” Ilman muuta [haluan tavata muita Kotikulmilla-toiminnassa mukana olevia]. Kyl mua ainaki kiinnostais, et minkälaista toimintaa on.”

TALOTSEMPPARI

” Yhteen paikkaan kaikki, ja siellä sit pystyy jokainen kehittään kimpassa. --- Pääsis keskustelemaan, vaihtas kuulumisia.”

TALOTSEMPPARI



## Vinkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan -opas

Tukee iäkkäitä ja Talotsemppareita ryhmätoiminnan järjestämisessä.

- Ohjeita toiminnan eri vaiheisiin: tiedottaminen, kulujen pienentäminen, ideointi.
- Vinkejä yhteiseksi tekemiseksi sisällä ja ulkona.
- Ratkaisuehdotuksia haasteellisiin tilanteisiin.
- Kysely- ja ilmoituspohjia, joita taloyhtiöissä voidaan käyttää.



## Miten tukea vapaaehtoisia?

- Miten huomaatte, että vapaaehtoisen kiinnostus tai jaksaminen ovat hiipumassa? Millaista tukea tarjoatte?
- Pulmatilanteet voivat liittyä esimerkiksi ihmisten välisiin suhteisiin tai iäkkään terveydentilaan. Pohtikaa jo etukäteen, miten tuette vapaaehtoisia näissä tilanteissa. Löytyykö verkostosta osaamista tai aikaa ongelmien ratkaisuun?
- Haluatteko tehdä tiiviimpää yhteistyötä vapaaehtoisen kanssa? Esimerkiksi liikunnanohjaaja voi ohjata jumppaa säännöllisesti Kotikulmilla-taloyhtiössä ja vapaaehtoinen voi järjestää taloyhtiössä tiedotuksen ja tarjoilut. Sopikaa, miten vastuut ja kustannukset jaetaan.



# Esimerkkejä yhteistyökumppaneiden tarjonnasta

## Paikallinen tarjonta selkeästi esille

Kotkan kaupunki laati tiiviit yhden sivun mittaiset tiedotteet sisällyttäen, joita se tarjoaa iäkkäiden toimintaan, myös Kotikulmilla-toiminnassa mukana oleville taloyhtiöille. Kussakin tiedotteessa kuvataan toiminnan sisältö, voimassaolo, kohderyhmä, yhteyshenkilö ja rahoitus. Kaupunki tilaa toteutuksen järjestöltä tai yritykseltä ja maksaa sen. Sisältöjä ovat Vellamon ystävien museokäynti, SPR:n Jokamiehen ensiapukoulutus, Kotkan pääkirjaston esittely ja paikallisen yrityksen toteuttama askartelutuokio.

**KOKEMUKSIA:** Tiedotteiden avulla taloyhtiöiden on helppo sopia yhteistyöstä.

## Alueliikuttajat taloyhtiöissä

Helsingin kaupungin alueliikuttaja vieraili Kotikulmilla-kerhoissa taloyhtiöiden kerhotiloissa. Alueliikuttaja kertoi iäkkäille suunnatuista liikuntapalveluista, ohjasi tuolijumpan ja jakoi osallistujille painetut jumppaohjeet. Vierailu toteutettiin kaupungin työntekijän työajalla, eikä siitä maksettu erillistä korvausta.

**KOKEMUKSIA:** Ohjattu jumppa auttaa iäkkäitä liikkumaan. Monien on mahdotonta osallistua alueen muihin liikuntapalveluihin pitkän matkan ja heikentyneen toimintakyvyn vuoksi.

## Kulttuurikaverit taloyhtiöissä

Helsingin kaupungin vapaaehtoiset kulttuurikaverit vierailivat Kotikulmilla-kerhoissa. He kertoivat kulttuurikaveritoiminnasta, jossa vapaaehtoiset lähtevät seuraksi kulttuuritapahtumaan, varaavat liput ja tarvittaessa avustavat tai opastavat tapahtumapaikalle. Toiminta on tilaajalle maksutonta.

**KOKEMUKSIA:** Iäkkäät olivat tyytyväisiä, että kulttuurikaveritoiminnasta tultiin kertomaan taloyhtiöön. Kotikulmilla-kerhoista meni iäkkäitä vierailun jälkeen kulttuuritapahtumaan vapaaehtoisen avustamana.

## Digiopastus

Kalliolan kansalaisopisto järjesti maksuttoman neljän kerran tietokonekurssin erälle Kotikulmilla-taloyhtiölle. Kurssilla opetettiin perustaitoja hakukoneiden, videopuheluiden, pankkipalveluiden ja Omakannan käyttöön. Kurssi järjestettiin taloyhtiön lähellä olevassa palvelukeskuksessa. Kalliola tarjosi tietokoneet ja opastuksen.

**KOKEMUKSIA:** Osallistujat kokivat kurssin hyödylliseksi. Samalle taloyhtiölle on tulossa älypuhelinkurssi, joka järjestetään heidän omassa kerhotilassaan.

# Yhdessä kotikulmilla -hankkeen tulokset



**Kotikulmilla-toiminta** tukee iäkkäiden osallisuutta, kotona asumista ja toimintakykyä.

## **Yhdessä Kotikulmilla -hanke (2017–2019)**

- 28 taloyhtiötä (Helsinki 18, Kotka 10). Noin puolet vuokrataloyhtiöitä.
- Noin 300 asukasta (2/3 naisia, valtaosa yli 60-vuotiaita, puolet yli 75-vuotiaita).
- Kehitettiin Kotikulmilla-toimintaa, joka lisää yhdessäoloa taloyhtiöissä, lieventää iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia ja vahvistaa alueellista yhteistyötä.
- Kehitettiin kolmetuntinen TaloTsemppari-valmennus. Valmennettiin yli sata TaloTsempparia, joista puolet toimii aktiivisesti taloyhtiöissä.
- Kehittämistyö tehtiin iäkkäiden, TaloTsemppareiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa, hankkeessa saatujen kokemusten ja arviointitiedon pohjalta.
- Toimintaa tuettiin Veikkauksen tuotoilla.

## **Kotikulmilla-toiminta (2020–)**

- Toimintamallia jatkokehitetään yhteistyössä kuuden kaupungin kanssa: Helsinki, Kotka, Vantaa, Lahti, Riihimäki ja Lieksa.
- Kotikulmilla-toimintaa levitetään oppaiden ja tukimateriaalien avulla kaikkien toiminnasta kiinnostuneiden käyttöön.
- Toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla.

**Taulukko 1.** Tiedonkeruu Yhdessä kotikulmilla -hankkeessa 4/2017–12/2019

<p><b>Päiväkirjat</b> (4/2017-12/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hanketyöntekijät kirjasivat taloyhtiökohtaisiin päiväkirjoihin asiat, joita tuli esiin kerhokäynneillä, puheluissa, sähköposteissa, tapaamisissa ja tapahtumissa.</li><li>• 21 päiväkirjaa: 28 taloyhtiötä, Yht. 247 sivua</li></ul>
<p><b>Muistiot</b> (4/2017–12/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hanketyöntekijät kirjoittivat muistiot kokouksista, joita pidettiin hankkeen sisällä sekä ohjausryhmän ja yhteistyökumppanien kanssa. Hankekokouksissa tehtiin itsearviointia koko hankkeen ajan.</li><li>• 43 muistiota: Yht. 112 sivua</li></ul>
<p><b>Kysely: Asukkaiden toiveet ja osallistumisen rajoitukset</b> (5/2017–11/2018)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asukkaat vastasivat paperiseen kyselyyn kerhotoimintaa suunniteltaessa.</li><li>• Vastaajat: Asukkaat (n=154). Sukupuoli: naiset 79 %, miehet 21%. Ikä: 30-59-vuotiaat 9 %, 60-74-vuotiaat 41 %, yli 75-vuotiaat 50 %. 12 taloyhtiötä</li></ul>
<p><b>Kysely: Asukkaiden palaute</b> (5/2018–2/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asukkaat vastasivat paperiseen kyselyyn kerhokäyntinsä yhteydessä.</li><li>• Vastaajat: Asukkaat (n=85), 14 taloyhtiötä, N 71 %, M 29 %. Ikä: 30–59-vuotiaat 6 %, 60–74-vuotiaat 41 %, 75–84-vuotiaat 36 %, yli 85-vuotiaat 17 %</li></ul>
<p><b>Kysely: TaloTsempparien palaute valmennuksesta</b> (4/2018–10/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TaloTsemppari-valmennukseen osallistuneet vastasivat paperiseen kyselyyn valmennuksen jälkeen.</li><li>• Vastaajat: TaloTsempparit (n=44), viisi valmennusta</li></ul>
<p><b>Kysely: Yhteistyökumppaneiden palaute</b> (1–2/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yhteistyökumppanit vastasivat Webropol-kyselyyn.</li><li>• Vastaajat: Yhteistyökumppanien edustajat (n=34)</li></ul>
<p><b>Haastattelu: TaloTsempparien ja asukkaiden näkemykset</b> (11/2018–2/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hanketyöntekijät haastattelivat TaloTsemppareita ja asukkaita taloyhtiöiden kerhotiloissa.</li><li>• 6 haastattelua: TaloTsempparit (n=4) ja asukkaat (n=12) viidestä taloyhtiöstä. 11 naista, 5 miestä. 1–4 henkilöä per haastattelu.</li><li>• 7 tuntia, 107 sivua.</li></ul>
<p><b>Haastattelu: Yhteistyökumppanien näkemykset</b> (5/2019–9/2019)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hanketyöntekijä haastatteli yhteistyökumppaneiden edustajia: kaupungit, vuokrataloyhtiöt, seurakunta, järjestöt.</li><li>• 7 haastattelua (4 Helsingissä, 3 Kotkassa): Yhteistyökumppaneiden edustajat (n=10) 10 organisaatiosta. 1–2 henkilöä per haastattelu.</li><li>• 11 tuntia, 98 sivua.</li></ul>



## Asukkaat

**Kuva 4.** Millaista yhteistä toimintaa toivotte taloyhtiössä järjestettävän? (n=154)



### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

#### Mitä muuta toimintaa toivotte?

**Ulkoilu:** retket, ulkoilu, kävely, uinti, kaupunkiviljely

**Liikunta sisällä:** jumppa, kuntosalivälineet

**Pelit:** petanque, tikanheitto, shakki, korttipelit, tietopelit, bingo

**Kulttuuri:** musiikin kuuntelu, tanssi, maalaus, näytteleminen, urheilun katsominen

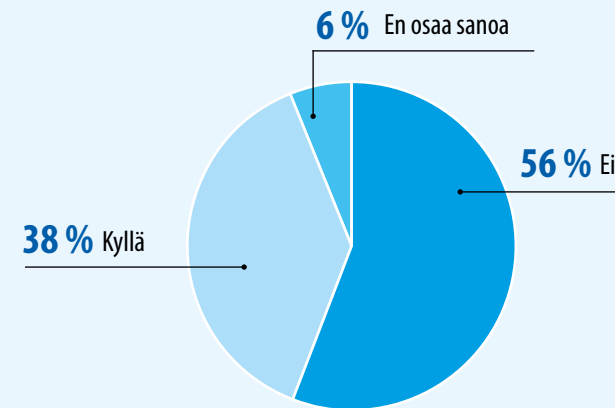
**Vierailijat taloyhtiöön:** järjestöt

**Vierailut muualle:** teatteri, näyttelyt, museot

**Digitaidot:** atk-opetus

**Ruoka:** nyyttikestit, ruuanlaitto

**Kuva 5.** Rajoittaako jokin seikka osallistumistanne? (n=134)



### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

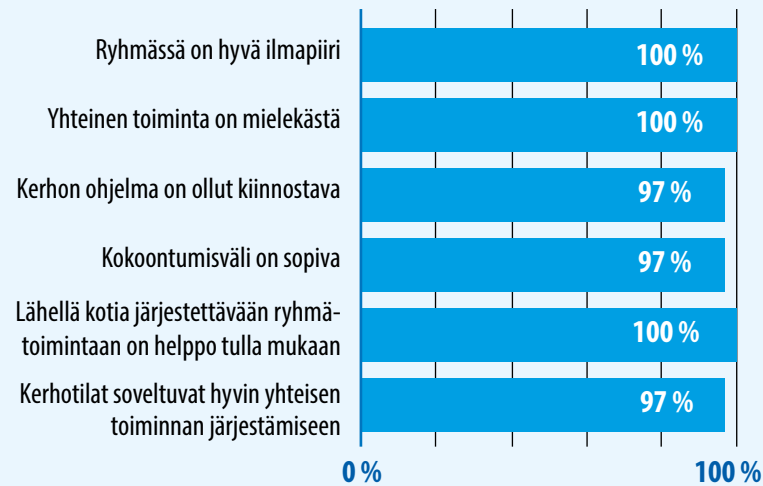
#### Mikä rajoittaa osallistumistanne?

**Terveys ja toimintakyky:** liikuntarajoitteet erityisesti alaraajoissa, liikkumisen apuvälineet, huono tasapaino, tiheä virtsaamistarve, huono näkö ja/tai kuulo

**Muu toiminta:** Harrastukset, työ, mökkeily, matkustelu, lastenlapset, koira

**Suhteet taloyhtiössä:** "Vastarannankiisket", "Ajoittaiset erimielisyydet"

**Kuva 6:** Asukkaiden palaute Kotikulmilla-toiminnasta. (n=84)  
 Prosenttiosuudet vastaajista, jotka olivat väittämästä samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.



#### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

**Kerro mitä hyötyä koet saaneesi ryhmään osallistumisesta.**

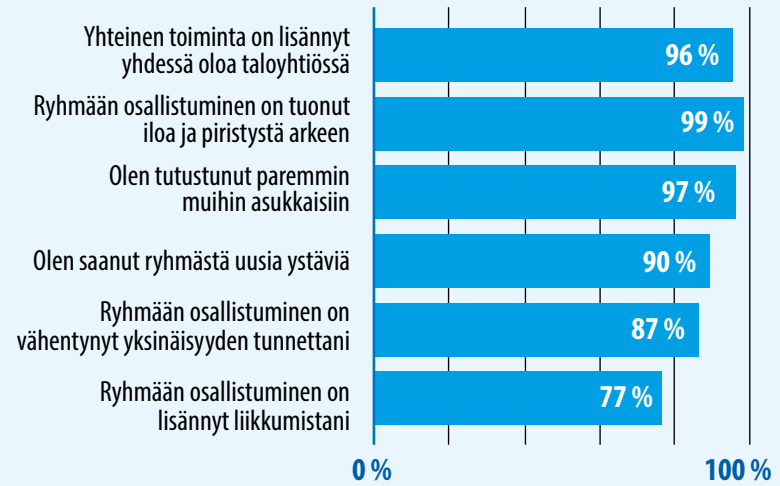
**Tutustuminen, yhteisöllisyys:** "Olen tutustunut paremmin muihin asukkaisiin." "Seuraa, kaikkea kivaa tekemistä." "Yhteisöllisyyttä, kiva tavata ihmisiä (naapureita), yhdistää porukkaa."

**Virkistys:** "Hyvää mieltä, virkistystä." "Piristää, odottaa aina tapaamista!"

**Ajankulu:** "On jotain muuta tekemistä." "Ajankulua, ystäviä."

**Mukava toiminta:** "Positiivista toimintaa." "Mukavaa toimintaa ja keskustelua."

**Kuva 7:** Kotikulmilla-toiminnan vaikutukset asukkaille. (n=81)  
 Prosenttiosuudet niistä vastaajista, jotka olivat väittämästä samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.



#### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

**Miten kehittäisit ryhmän sisältöä ja toimintaa?**

**Retket ja tieto:** "Yhteisiä kokouksia myös talon ulkopuolella." "Mahdollisuuksia on valtavasti: kulttuuri- ja liikuntamahdollisuudet talon ulkopuolella, yhteiset harrastukset talossa, 'kotiapua', kierrätystä jne." "Tietoja meitä vanhuksia koskevista asioista." "Retket ois kivoja."

**Liikunta:** "Ulkoilua myös talvella." "Enemmän jumppaa."

**Muut toiveet:** "Uusia osallistujien rekrytointi tärkeää." "Lisätä erimuotoista ryhmätoimintaa."

## TaloTsempparit

**Taulukko 2.** TaloTsemppari-valmennukseen osallistuneiden palaute valmennuksen päättyessä. (n=44)

Asteikko: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä

Mielipide	Keskiarvo
Valmennuksessa käsitellyt materiaalit olivat hyvät	4,8
Kouluttajat esittivät asiansa selkeästi	4,8
Olen tyytyväinen valmennukseen	4,7
Käytetyt opetustavat soveltuivat aiheisiin	4,6
Valmennuksen kesto oli sopiva	4,5
Sain riittävästi välineitä yhteisen toiminnan vetämiseen	4,5
Koen saaneeni valmiudet toimia TaloTsempparina	4,3

### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

#### Mitä mieltä olet TaloTsemppari -valmennuksen sisällöstä?

**Hyvä sisältö:** "Varsin runsas ja monipuolinen." "Hauskaa ja innostavaa." "Mielenkiintoinen."

**Käytännönläheinen:** "Kivasti kuuli erilaisista toimintaesimerkeistä." "Tiedän mistä lähteä liikkeelle."

**Laajuus:** "Sisällöltään laaja, mutta sopiva." "Aika paljon tuttua sisältöä, mutta asia on hyvä." "Paljon lyhyessä ajassa sulattaa kaikki."

### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

#### Miten kehittäisit TaloTsemppari -valmennusta?

**Aika:** "Pitempi sessio." "Kolmen tunnin koulutus iltapäivästä tuntui vähän turhan raskaalta. Voisi jatkossa olla hieman aiemmin."

**Lisää keskustelua:** "Keskustelua yhdessä, "kuppikuntien" omat ryhmät pois." "Kaksin keskusteluja kokemuksista, vertaistapaamisia samassa paikassa esim. 2 x/ vuodessa."

**Tila:** "Tila voisi olla suurempi ja (ilman muuta toimintaa vrt. verhojen takainen tila)."

**Lisää tietoa:** "Epäselväksi jäi, miten eteenpäin!" "Pitäisi saada lisää materiaalia."

**Ehdotuksia viestintään:** "Puh/ puh.kortti olisi oiva väline

> Tekstiviestillä kerholaisille muistutuksia, tiedotteita kerhopäivistä, ohjelmasta ym."

## Yhteistyökumppanit

**Kuva 8.** Yhteistyökumppanien palaute Kotikulmilla-toiminnasta. (n=34)

Prosenttiosuudet niistä vastaajista, jotka olivat väittämästä samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Palaute on annettu kesken hankekauden.



### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

#### Mitä mahdollisuuksia yhteistyö Yhdessä kotikulmilla -hankkeen kanssa tarjoaa organisaatiollesi tai toimialallesi?

**Vastaa iäkkäiden tarpeisiin:** "Uutta tekemistä asukkaille, aktiveettiä." "Asiakkaiden yhteisöllisyyden tarpeeseen tulee vastatuksi. Yksinäisyyden kokemus vähenee." "Ennaltaehkäisevää toimintaa. Asiakas ei ehkä tarvitse niin raskaita palveluita kotiin tai osaa hakea tarvitsemaansa tukea paremmin."  
**Lisää yhteisöllisyyttä:** "Aktiivisuutta lähiseutua kohtaan, kiinnostusta alueen viihtyvyyteen ja toiminnallisuuteen."

**Lisää asiakkaita omiin palveluihin:** "Hankeyhteistyön kautta myös meidän organisaatiomme on saanut tietoa aktiivisista taloyhtiöistä. Tätä kautta voisimme löytää myös meidän palveluihin lisää asiakkaita."

**Viestintäyhteistyö:** "Voimme kertoa toiminnasta ihmisille, joilla olisi mahdollisuus siihen osallistua."

### POIMINTOJA AVOVASTAUKSISTA

#### Miten Yhdessä kotikulmilla -hankkeen kannattaa kehittää toimintaa iäkkäille asukkaille?

**Matala kynnyks:** "Mahdollisimman matala kynnyks osallistua, kaiken ikäiset ja kuntoiset huomioitu. Tekemistä yhdessä nuorille ja vanhemmille asukkaille."

**Vapaaehtoisten tuki:** "Vapaaehtoisten mukanaolo edellyttää myös jatkuvaa aktiivointia ja virikkeitä, että ajan antaminen tuntuu merkitykselliseltä osallistumiselta."

**Yhteistyön lisääminen:** "Toimintaa voisi yrittää laajentaa oman taloyhtiön ulkopuolelle ja lisätä yhteistyötä jo toiminnassa olevien taloyhtiöiden kesken. Tämä lisäisi asukkaiden tuttuutta ja alueen yhteisöllisyyttä."

**Toiminnan laajentaminen:** "Lisäämällä taloyhtiöitä hankkeen piiriin ja lisätä yhteistyötä."

# Kotikulmilla-toiminnan tueksi

## Tietoa Kotikulmilla-toiminnasta

[Kotikulmilla-verkkosivut](#) Tukea Kotikulmilla-toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja viestintään.

[Vinkkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan -opas](#) Taloyhtiöiden asukkaille ja vapaaehtoisille suunnattu helppolukuinen opas Kotikulmilla-toimintaan.

[Yhteisöllistä toimintaa taloyhtiöissä -uutiskirje](#) Uutiskirje kertoo lyhyesti Yhdessä kotikulmilla -hankkeen toiminnasta ja tuloksista.

## Ideita iäkkäiden toimintaan taloyhtiöissä

[Ikäopisto](#) Käytännönläheistä tietoa mielen hyvinvoinnista ikääntyessä ja tehtäviä sen vahvistamiseen.

[Voitas.fi](#) Liikuntaohjeita iäkkäille: yksittäiset liikkeet, valmiit ohjelmat ja videot.

[Vahvike](#) Vinkkejä iäkkäiden ryhmätoimintaan: esimerkiksi tietovisat, pelit, musiikki ja materiaalit.

## Vapaaehtoistoiminta iäkkäiden kanssa

[Vapaaehtoiseksi.fi](#) Tietoa ikääntymiseen liittyvästä vapaaehtoistoiminnasta.

## Tietoa ikääntymisestä

[THL: Ikääntyminen](#) Tietoa iäkkäisiin vaikuttavien päätösten tueksi: esimerkiksi tilastot, toimintakyvyn ylläpitäminen, iäkkäiden hyvinvointi kunnassa.











Kotikulmilla-opas tarjoaa toimintamallin ja vinkkejä iäkkäiden ryhmätoiminnan tukemiseen taloyhtiöissä. Opas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat edistää työssään tai toiminnassaan iäkkäiden osallisuutta ja hyvinvointia.

Kotikulmilla-toimintaa järjestetään lähellä omaa kotia – taloyhtiöiden kerhotiloissa, piholla ja lähipuistoissa. Toimintamalli kehitettiin Yhdessä kotikulmilla -hankkeessa 2017–2019.



Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki  
puh. 09-6122 160  
s-posti: [info@ikainstituutti.fi](mailto:info@ikainstituutti.fi)  
[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)

