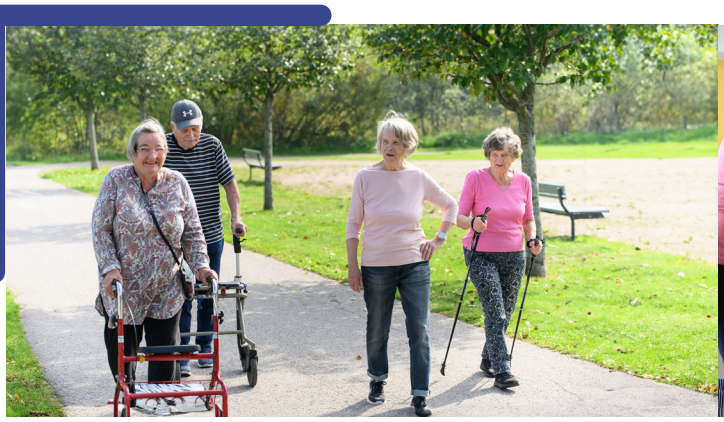

# Haluatko tavata ja ilahduttaa iäkkäitä kodin läheisyydessä?

## Tule Tsemppariksi Yhdessä kotikulmilla -toimintaan!

Tsempparina aloitat iäkkäille asukkaille suunnatun Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyt. Voit olla vapaaehtoinen tai ammattilainen. Et tarvitse aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Riittää, että haluat toimia monenlaisten ihmisten kanssa.

**TaloTsempparina** toimit Kotikulmilla-ryhmän ohjaajana talokohteen kerhohuoneella, asukas- tai kylätalolla tai naapuruston tilassa. Suunnittelet ohjelman yhdessä iäkkäiden kanssa. Ryhmässä voidaan esimerkiksi kahvitella, pelata, visailla sekä kutsua vierailijoita kylään.

**KävelyTsempparina** ohjaat Hyvän mielen kävelyitä yksittäisessä talokohteessa, naapurustossa tai muulla alueella. Kävelyillä voidaan myös vaikkapa jumpata ja rupatella kahvittelun lomassa.

Sinut opastetaan alkuun TaloTsemppari-valmennuksessa (3 t) tai KävelyTsemppari-perehdytyksessä (1,5 t). Koulutuksia järjestetään etä- ja lähikoulutuksina. Ikäinstituutti tukee sinua aloitusmateriaalilla, kuukausittaisilla tekemisvinkeillä, lisäkoulutuksilla ja virkistystilaisuuksilla.

## Näin pääset mukaan

Ilmoita kiinnostuksestasi:

**Outi Mustonen**, puh. 040 552 7793 | **Jukka Murto**, puh. 040 552 7100

etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi | **www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla**

**Yhdessä kotikulmilla®** -toiminnalla vahvistetaan kotona asuvien iäkkäiden kohtaamisia ja hyvinvointia lähellä kotia, lisätään yhdessä liikkumista sekä lievitetään yksinäisyyttä. Myös muut asukkaat ovat tervetulleita mukaan. Toimintaa ohjaavat TaloTsempparit ja KävelyTsempparit.

YHDESSÄ kotikulmilla

Ikäinstituutti