

YHDESSÄ kotikulmilla



Tsempparin vinkkivihko

Leena Laitala, Outi Mustonen ja Jukka Murto

Sisällysluettelo

Lukijalle	3
Tsempparina toimiminen	4
Kun aloitat Tsempparina	6
Käytännön vinkkejä	8
Ratkaisuja pulmatilanteisiin	9
Materiaalia ja lisätietoa.....	11

Lukijalle

Hienoa, että Tsempparin tehtävät kiinnostavat sinua. Panoksesi Yhdessä kotikulmilla®-toimintaan (lyhyemmin Kotikulmilla-toiminta) on tärkeä. Tsempparina pääset vahvistamaan kotona asuvien iäkkäiden yhdessäoloa, liikkumista, osallisuutta ja hyvinvointia.

Tästä vinkkivihkosta löydät tietoa Tsempparina toimimisesta ja tehtävistä. Annamme vinkkejä erityisesti Kotikulmilla-toiminnan aloitukseen, mutta vihko on tukenasi myöhemminkin. Lisäksi käsittelemme ratkaisuja tyypillisempiin pulmatilanteisiin, joita toiminnassa voi tulla. Tsempparin vinkkivihkoa saavat hyödyntää niin vapaaehtoiset kuin ammattilaiset. Pääpaino on kuitenkin vapaaehtoisissa, joita enemmistö Tsemppareista on.

Yhdessä kotikulmilla -toiminta tarjoaa iäkkäille asukkaille ryhmämuotoista tekemistä lähellä omaa kotia. Näin iäkkäät, joiden on vaikea liikkua kauemmas kodistaan esimerkiksi toimintakyvyn pulmien tai muun syyn takia, pääsevät helpommin osallistumaan yhteiseen toimintaan. Mukaan toivotaan niitä kotona asuvia iäkkäitä, jotka kokevat yksinäisyyttä tai ovat pienituloisia. Kotikulmilla-toimintaan ovat kuitenkin tervetulleita kaikki toiminnasta kiinnostuneet. Toiminnan lähtökohta on edullisuus, mieluiten maksuttomuus.

Kotikulmilla-toiminta käsittää **Kotikulmilla-ryhmän** ja **Hyvän mielen kävelyt**, joita voidaan järjestää sekä kaupungissa että maaseudulla. Ryhmä tai kävelyporukka voi olla suunnattu esimerkiksi talokohteen, kylän, naapuruston, pientaloalueen tai muun lähiympäristön iäkkäille. Kotikulmilla-ryhmää ohjaa **TaloTsemppari**, kun taas **KävelyTsemppari** toimii Hyvän mielen kävelyiden ohjaajana. Käytämme lisäksi nimeä Tsemppari kuvaamaan molempia tehtäviä.

*Kiitämme kaikkia, jotka kommentoivat tätä vinkkivihkoa.
Palautteenne oli arvokas.*

Onnea Tsempparin tehtävääsi ja ollaan yhteyksissä!

Leena, Outi ja Jukka Kotikulmilla-tiimistä

Tsempparina toimiminen

TaloTsempparina ohjaat Kotikulmilla-ryhmää esimerkiksi talokohteen kerhohuoneella, pihalla, asukas- tai kylätalolla tai muualla naapurustossa. KävelyTsempparina puolestaan toimit Hyvän mielen kävelyiden ohjaajana haluamassasi paikassa ulkona.

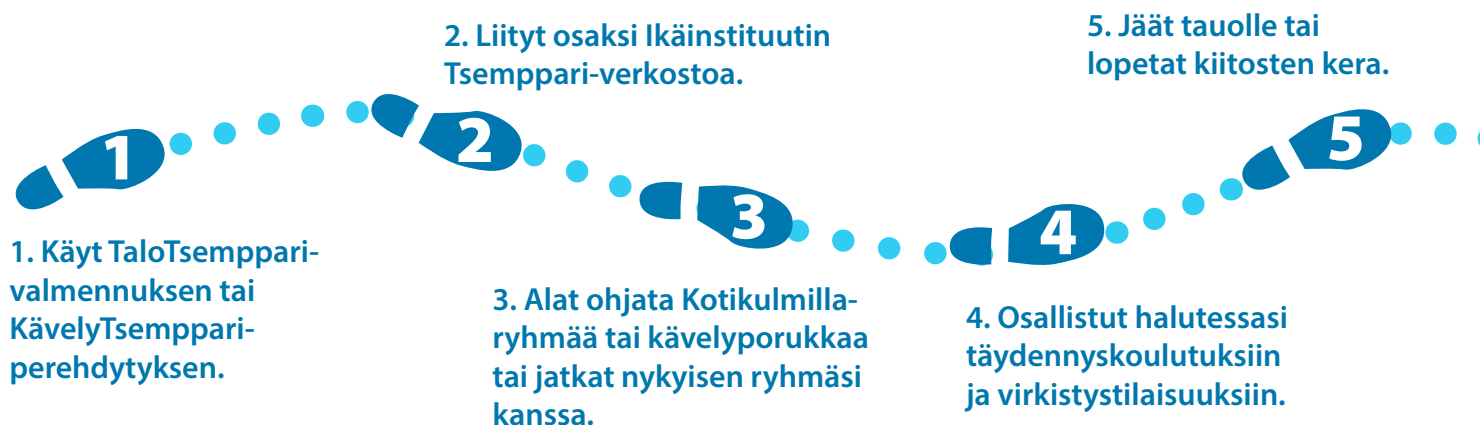
Usein asukastoimikunta, taloyhtiön hallitus tai vastaava päättää Kotikulmilla-ryhmän aloituksesta talokohteessa. Vaihtoehtoisesti ryhmä voi kokoontua esimerkiksi nuorisotai kylätalon tai koulun tiloissa. Sovi siksi aloittamisesta talokohteen tai tilasta vastaavien toimijoiden kanssa. Hyvän mielen kävelyt voit aloittaa itsenäisesti, yhteistyökumppanin tai muiden Tsemppareiden kanssa.

Tavoitteena on, että ryhmää ohjaa useampi Tsemppari. Voit kysyä avuksesi esimerkiksi toista ryhmäläistä tai vapaaehtoista jostakin järjestöstä. Sopikaa silloin työnjaosta. Halutessasi voit toimia yksin.

Suunnittele Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyiden sisältö yhdessä osallistujien kanssa. Suunnittelussa voit hyödyntää Tsemppareiden koulutuksissa annettavia tekemiskivinkkejä sekä omaa ja ryhmäläisten osaamista ja mielenkiinnon kohteita. Suosi sellaista tekemistä, joka ei vaadi suuria ponnisteluja. Panosta mieluummin yhdessäoloon, kuin tunteja vaativiin järjestelyihin.

Tsempparina sinun on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistasi ja tunnistaa rajasi. Sinulla on oikeus valita tehtäväsi sekä sitoutua itsellesi sopivaksi ajanjaksoksi. Voit toimia viikoittain, joka kuukausi, satunnaisemmin tai muun aikataulun mukaisesti. Sinun ei tarvitse olla tavoitettavissa jatkuvasti. Saat aina vedota periaatteisiin (jotka löydät seuraavalta sivulta), mikäli sinulta vaaditaan liikoja Tsempparina. Ikäinstituutin Kotikulmilla-tiimi tukee sinua tehtävässäsi. Muistathan, että tiimiläisten puoleen saa aina kääntyä, kun kaipaat vinkkejä ja apua.

TSEMPPARIN ASKELEET



TEHTÄVÄSI

- Suunnittelet Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyiden sisällön yhdessä osallistujien kanssa.
- Mainostat ryhmää.
- Hoidat käytännön järjestelyitä: tilavaraus, tarjoilut, kävelyreitien valinta tms.
- Kyselet osallistujilta toiveita ja palautetta.
- Pidät kirjaa tapaamiskertojen ja osallistujien määrästä.
- Halutessasi sinulla voi olla muitakin tehtäviä.

PERIAATTEET

Toimit vapaaehtoisen taidoilla.

- Saat perehdytyksen ja tukea Tsempparina toimimiseen.
- Sinulla on oikeus yksityisyyteen: jaat itsestäsi sen, mitä haluat.

Kannustat osallistujia yhdessä tekemiseen.

- Yhdessä kotikulmilla -toiminnan lähtökohta on yhteinen suunnittelu ja tekeminen.

Vaalit luottamuksellisuutta.

- Ryhmässä käsitellyt asiat jäävät ryhmän sisälle.

Teet luvatut asiat.

- Pidät kiinni niistä asioista, jotka olet luvannut hoitaa.

Kohtaat kaikki tasavertaisina.

- Kunnioitat ihmisiä riippumatta siitä, mikä heidän taustansa on.
- Pysyttelet riitatilanteissa neutraalina eri osapuolten suhteen.

Kerrot hyvissä ajoin muutoksistasi.

- Kerrot esteestä, tauosta tai lopettamisesta kanssasi toimiville Tsemppareille, ryhmäläisille ja Kotikulmilla-tiimille.

Kun aloitat Tsempparina



TEE AINAKIN NÄMÄ

1. Sovi yhteisesti tapaamispäivät ja -paikka, kellonaika, ohjelma tai kävelyreitti, kenelle ryhmä on suunnattu sekä miten ryhmän kulut rahoitetaan.
2. Ilmoita aloituksesta Ikäinstituutin Kotikulmilla-tiimille.
3. Mainosta ryhmää eri tavoin.
4. Tarkista tilan tai kävelyreitin sopivuus: istuma- tai levähdyspaikkojen määrä, riittävä valaistus, mahdolliset esteet ja vessan sijainti.
5. Laadi yhteiset pelisäännöt ryhmäläisten kanssa ja varmista, että niihin sitoudutaan. Voit hyödyntää Kotikulmilla-pelisääntöjä (ks. Liite 1) tai luoda omat.
6. Kirjaa tapaamiskertojen ja osallistujien määrä Kotikulmilla-seurantalomakkeeseen (ks. Liite 2), vihkoon, päiväkirjaan tai muulla tavalla.

MAINOSTA

- ilmoitustauluilla (talokohde, asuinalue, kauppa, kirjasto jne.)
- henkilökohtaisesti tavatessa tai kutsulla
- sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi paikallisryhmissä
- tapahtumissa, yhteistyötahoille ja eri toimijoille
- menopalstoilla ja tapahtumasivustoilla
- paikallislehdessä tai -radiossa (muista juttuvinkit)

HUOMIOI RYHMÄN TAPAAMISKERRALLA

- Ole paikalla ennen ryhmäläisten tuloa.
- Toivota kaikki osallistujat tervetulleiksi.
- Puhu selkeästi, rauhallisesti ja kuuluvasti.
- Kerro, mitä tapaamiskerralla tehdään ja missä järjestyksessä.
- Anna jokaiselle mahdollisuus osallistua tavallaan.
- Tiedosta, että ryhmäläisten kunnon, voimavarojen ja mielentilan vaihtelut voivat vaikuttaa osallistumiseen.
- Pidä kännykkä mukanasi.
- Päätä tapaamiskerta niin, että siitä jää mukava olo.

TUTUSTUMINEN

- Varaa aikaa tutustumiseen.
- Käytä halutessasi erilaisia tutustumisharjoituksia.
- Käy esittäytymiskierros aina, kun tulee uusia osallistujia.



TALOTSEMPPARIN MUISTILISTA

- Sovi tehtävien jaosta muiden Tsemppareiden tai ryhmäläisten kanssa.
- Suunnittele kukin tapaamiskerta, mutta muista väljyys tai tee varasuunnitelma.
- Jaa puheenvuoroja tasapuolisesti.
- Voit miettiä jonkun toistuvan käytännön tapaamiskerran alkuun tai loppuun.
- Vältä turhaa taustahälyä, jos ryhmässä on heikosti kuulevia.
- Laita tarvittaessa ovikiila ja poista mahdolliset esteet, jotta apuvälineitä käyttävillä on helpompi päästä paikalle.
- Sovi ryhmäläisten kanssa, miten tapaamiskerran peruuntumisesta tiedotetaan.

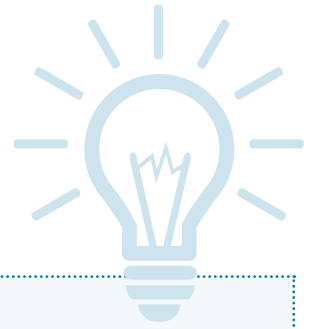
KÄVELYTSEMPPARIN MUISTILISTA

- Sovi muiden Tsemppareiden, yhteistyötahojen tai ryhmäläisten kanssa kullekin kävelykerralle vetäjät ja mahdollinen kahvittelu.
- Suunnittele kävelyreitti sopivan pituiseksi ja soveltuvaksi rollaattoria tai muuta apuvälinettä käyttäville.
- Muistuta säänmukaisesta pukeutumisesta ja ulkoiluun sopivista kengistä.
- Tehtävääsi ei kuulu hakea ihmisiä ulos tai heidän pukemisensa.
- Jaa tarvittaessa osallistujat kahteen eri tahtiin kulkevaan ryhmään.
- Huolehdi, ettei ketään jätetä yksin reitin varrelle.
- Sovi ryhmäläisten kanssa, millä tavalla kävelyiden peruuntumisesta tiedotetaan.

MUUTA HUOMIOITAVAA

- Älä lannistu, jos välillä on vain muutamia osallistujia. Jatka mainostamista.
- Varaudu siihen, että panostasi saatetaan tarvita enemmän alussa kuin myöhemmin.
- Huomioi osallistujien kunto siinä, mitä voidaan tehdä.
- Rohkaise ryhmäläisiä hoitamaan järjestelyitä kanssasi.
- Kysy sisältötoiveita säännöllisesti osallistujilta.
- Hyödynnä halutessasi Tsemppareille ja muille toimijoille suunnattuja tilaisuuksia.
- Voit verkostoitua toisten ryhmien, vapaaehtoisten, ammattilaisten tai muiden tahojen kanssa.
- Löydät linkkilistan ideoinnin tueksi vinkkivihkon lopusta.
- Soita tai lähetä viestiä jollekin Kotikulmilla-tiimissä, kun sinulla on kysyttävää. Tiimin yhteystiedot ovat vihkon takakannessa.

Käytännön vinkkejä



KOKOONTUMISPAIKKA

- Kysy ryhmälle tilaa esimerkiksi kirjastosta, koululta tai nuorisotai asukastalolta.
- Sovi kävelyille mahdollisimman tuttu aloituspaikka.
- Suunnittele kävelyreitti niin, että reitin varrella on levähdyspaikkoja.

KULUT KURIIN

- Pidä nyyttäreitä.
- Lainaa materiaaleja kirjastosta.
- Pyydä lahjoituksia tai sponsoria ryhmälle.

OSALLISTUJEN HOUKUTTELU PAIKALLE

- Järjestä tarjoilut, arvonta tai anna pieni yllätyslahja.
- Ehdota osallistumista naapurin, ystävän tai läheisen kanssa.
- Tapaa henkilö ensin kahdestaan ja houkuttele sitten ryhmään.
- Kutsu ryhmään mielenkiintoisia vierailijoita.

OHJELMA

- Muistelut ja visat eri aiheista
- Hyvistä uutisista juttelu
- Lempimusiikki, levyraati ja yhteislaulu
- Askartelu, käsi- ja puutyöt
- Pyörien, vaatteiden tai tavaroiden kunnostus
- Luku-, kierrätys- ja retkivinkkien sekä ruokareseptien vaihto
- Sisä- ja ulkopelit, perinne- ja ulkoleikit
- Erilaiset jumpat
- Juhlat ja tapahtumat
- Toisen ryhmän tapaaminen
- Pelikisat naapurustossa
- Roskien keruu
- Retket ulkokuntosalille, kirjastoon, museoihin, torille tms.

VIERAILIJAT

- Liikunnanohjaajat
- Potilas-, muisti- ja vertaistukiyhdistysten toimijat
- Opiskelijat, päiväkotiryhmät
- Kirjaston, apteekin, iäkkäiden palveluiden, kulttuurin, ravitsemuksen, asumisneuvonnan ja digiopastuksen työntekijät
- Askartelu-, käsityö-, remontti- tai älylaiteosaajat
- Laulu- ja soittotaitoiset
- Paikallishistoriaa tuntevat.

Ratkaisuja pulmatilanteisiin



Tsempparina toimiessasi saatat kohdata haastavia tilanteita.

Tässä käsittelemme joitakin yleisimpiä Kotikulmilla-toiminnassa esille tulleita pulmatilanteita. Ota tarvittaessa yhteyttä Kotikulmilla-tiimin työntekijöihin.

PUHELIAS OSALLISTUJA

Kunkin osallistujan pitäisi saada puheenvuoro tasapuolisesti. Usein toiset voivat olla puheliaampia kuin toiset. Voit kokeilla seuraavia keinoja:

- Pidä kuulumiskierros.
- Pyydä hiljaisimpia kertomaan tai vastaamaan ensin.
- Jaa ryhmä pienempiin porukoihin, esimerkiksi pareiksi.

RIITA

Riita voi syntyä melkein mistä syystä tahansa. Riitelyyn saattaa osallistua koko ryhmä tai vain osa henkilöistä. Riita on hyvä selvittää mahdollisimman pian.

- Käsittele riita niin, että kaikki osapuolet ovat paikalla.
- Vältä syyttelyä, yleistämistä tai uhkailua.
- Anna kaikille osapuolille tilaa puhua.
- Kutsu tarvittaessa ulkopuolinen taho sovitteluun riita.

HAASTAVASTI KÄYTTÄYTYVÄ RYHMÄLÄINEN

Osallistuja saattaa esimerkiksi arvostella tai käyttäytyä häiriköivästi. Taustalla voi olla ryhmäläisen oma elämäntilanne, sairaus tai muu henkilökohtainen syy. Näissä tilanteissa kannattaa puuttua porukalla henkilön käytökseen.

- Pyri rauhoittamaan tilanne.
- Muistuta yhteisistä pelisäännöistä.
- Pyydä henkilöä tarvittaessa poistumaan paikalta.
- Uhkaavassa tilanteessa soita 112.

HUOLI OSALLISTUJASTA

Ryhmässä voi käydä osallistuja, jonka käytös, kunto tai pärjääminen vaikuttaa muuttuneen. Tällöin voit esimerkiksi toimia seuraavasti:

- Juttele huolestasi osallistujan kanssa kahdestaan.
- Voit kysyä neuvoa paikkakuntasi sosiaali- tai terveystoimesta, mikäli puhuminen henkilön kanssa ei auta tai onnistu.
- Tee tarvittaessa henkilöstä huoli-ilmoitus, joka laaditaan omalla nimellä tai nimettömästi.

KUOLEMANTAPAUUS

Ryhmäläisen kuolema vaikuttaa väistämättä muihin osallistujiin. Ihmiset saattavat suhtautua tilanteeseen eri tavoilla. Toiset voivat haluta jutella asiasta enemmän kuin toiset.

- Muistelkaa kuollutta henkilöä. Pitäkää esimerkiksi hiljainen hetki, sytyttäkää kynttilä tai jakakaa muistoja henkilöstä.
- Ohjaa ryhmän jäsenet tarvittaessa ammattilaisen puheille.

RYHMÄN PÄÄTTYMINEN

Ryhmän toiminta voi päättyä. Toisinaan poisjääneiden Tsemppareiden tilalle ei löydy jatkajia. Toisinaan osallistujia saattaa olla niin vähän, ettei jatkaminen kannata. Lopettamista suunnitellessa on hyvä huomioida seuraavat asiat:

- Ilmoita lopettamisesta ryhmäläisille sekä Kotikulmilla-tiimille.
- Sovi osallistujien kanssa, milloin viimeinen kerta on.
- Anna ryhmäläisille tilaa jutella tuntemuksistaan päättymiseen liittyen.
- Juhlikaa halutessanne viimeistä kertaa.
- Ohjaa muihin alueella kokoontuviin ryhmiin tai palveluihin.

Materiaalia ja lisätietoa



TIETOA KOTIKULMILLA-TOIMINNASTA JA MATERIAALEJA

www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla

Ikäinstituutin materiaaleja ja videoita:

www.ikainstituutti.fi

Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvointiin liittyen:

www.ikaopisto.fi

Jumppaohjeita ja -videoita:

www.voitas.fi

Kulttuuria, harrastuksia, videoita ja suoria lähetyksiä iäkkäille:

www.lampio.fi

Monenlaista tekemistä ryhmätoimintaan:

www.ryhmarenki.fi

Aivojumppaa, pelejä, muisteluaineistoja ja muita vinkkejä ryhmätoimintaan:

www.vahvike.fi

Tietoa muistisairauksista ja muistisairaahan kohtaamisesta:

www.muistiliitto.fi

Neuvontaa asumisen ja naapuruuden riitatilanteisiin:

www.asumisrauha.fi

LIITE 1.

KOTIKULMILLA-PELISÄÄNNÖT

1. Olemme avoimia ja kohtaamme kaikki tasavertaisina.
2. Kohtelemme toisiamme ystävällisesti ja käytämme asiallista kieltä muita kohtaan.
3. Annamme kaikille mahdollisuuden puhua.
4. Kunnioitamme jokaisen päätöstä siitä, mitä asioita hän haluaa kertoa ja mihin toimintaan osallistua.
5. Vaikenemme ryhmäläisten asioista toiminnan ulkopuolella.
6. Vältämme keskustelua esimerkiksi politiikasta, uskonnoista ja ideologioista, jollei niistä osata puhua sovussa.
7. Osallistumme yhteiseen toimintaan omalla vastuulla.



LIITE 2.

KOTIKULMILLA-SEURANTALOMAKE

Kirjaa lomakkeeseen vähintään ryhmän nimi ja paikkakunta, tapaamiskerran päivämäärä sekä osallistujien määrä. Lomakkeen sijasta voit käyttää seurantaan päivä- tai vieraskirjaa tai muuta tapaa. Toimita lomake tai seurantatiedot Kotikulmilla-tiimille, joka kysyy niitä kalenterivuoden päätyttyä.

Ryhmän nimi ja paikkakunta:

Tapaamiskerran päivämäärä	Osallistujien määrä	Tehtiin	Ideoita tulevaan tai muita huomioita

KOTIKULMILLA-TIIMI

Leena Laitala, puh. 040 630 3055

Jukka Murto, puh. 040 552 7100

Outi Mustonen, puh. 040 552 7793

etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla



Ikäinstituutti