

Ohjeet Yhdessä kotikulmilla® -toiminnan toteuttamiseksi

Kotikulmilla-tiimi

2026

Sisältö

- Tervetuloa mukaan!
- Kotikulmilla-toiminta lyhyesti
- Kotikulmilla-toimintaa tekemässä
- Vastuunjako
- Esimerkkejä yhteistyökumppaneista
- Näin voitte aloittaa
- Ammatillaiset Tsemppareina ja Tsemppari-kouluttajina
- Esimerkkejä vastuuhenkilöistä ja -tahoista
- Kotikulmilla-toiminnan tueksi
- Ota yhteyttä



Tervetuloa mukaan!

- Ohjeet tarjoavat ammattilaisille toimintamallin ja vinkkejä ryhmätoiminnan aloittamiseen iäkkäille heidän kotiympäristönsä läheisyydessä.
- Ohjeet on tarkoitettu kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja muiden tahojen toimijoille, jotka haluavat toteuttaa Yhdessä kotikulmilla -toimintaa.
- Yhdessä kotikulmilla -toimintaa voidaan järjestää kaupungeissa, lähiöissä, taajamissa ja kylissä.



HUOM! Käytämme Yhdessä kotikulmilla® -toiminnasta myös nimitystä Kotikulmilla-toiminta.

Kotikulmilla-toiminta lyhyesti

- **Mitä?** Kotona asuville iäkkäille suunnattua ryhmätoimintaa. Kotikulmilla-toiminta käsittää Kotikulmilla-ryhmät ja Hyvän mielen kävelyt.
- **Miten?** Toimintaa ohjaavat Tsempparit, jotka voivat olla vapaaehtoisia tai ammattilaisia. Ryhmän ohjaajia kutsumme TaloTsemppareiksi ja kävelyiden ohjaajia KävelyTsemppareiksi.
- **Missä?** Toiminta tapahtuu lähellä kotia esimerkiksi kerhohuoneella, kylätalolla, koululla, pihalla, puistossa tai muualla ulkona.
- **Kenelle?** On tarkoitettu erityisesti iäkkäille, joille osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan on vaikeaa. Mukaan ovat kuitenkin tervetulleita kaikki kiinnostuneet.
- **Miksi?** Lisää iäkkäiden yhdessäoloa, hyvinvointia ja liikkumista sekä lievittää yksinäisyyttä.



Kotikulmilla-toimintaa tekemässä

Paikallinen vastuutaho

- vastaa toiminnasta paikkakunnalla
- tiedottaa paikallisesti
- etsii ja tukee Tsemppareita



Yhteistyökumppanit

- tarjoavat tiloja toimintaan
- tukevat toimintaa
- voivat järjestää ohjelmaa ryhmille

Ikäinstituutti

- koordinoi ja tiedottaa valtakunnallisesti
- kouluttaa ja tukee Tsemppareita ja Tsemppari-kouluttajia
- tuottaa materiaalia



Kotikulmilla-toimintaan osallistuvat iäkkäät asukkaat ja muut kiinnostuneet

Tsempparit

- ohjaavat ryhmiä tai kävelyitä
- hoitavat käytännön järjestelyjä

Tsemppari-kouluttajat

- järjestävät TaloTsemppari-valmennuksia ja KävelyTsemppari-perehdytyksiä
- kouluttavat uusia Tsemppareita

Vastuunjako

Ikäinstituutti

- Kotikulmilla-tiimin työntekijät vastaavat Yhdessä kotikulmilla -toiminnasta.
- Ylläpitää Kotikulmilla-verkostoa ja vastaa valtakunnallisesta tiedotuksesta.
- Tukee paikallisia vastuutahoja toiminnan suunnittelussa, tiedottamisessa ja toteutuksessa.
- Järjestää ammattilaisten Tsemppari-valmennuksia ja Tsemppari-kouluttajakoulutuksia.
- Kouluttaa Tsemppareita ja tarjoaa heille mm. aloituspaketin, kuukausittaisia tekemisvinkkejä sekä vertaisryhmiä etänä.
- Tuottaa materiaaleja toiminnan tueksi.

Paikallinen vastuutaho tai vastuuhenkilöt

- Vastuutaho voi olla esimerkiksi kunta, hyvinvointialue tai sote-järjestö.
- Vaihtoehtoisesti iäkkäiden, hyvinvoinnin, osallisuuden, liikunnan tai vastaavan parissa työskentelevät toimivat vastuuhenkilöinä.
- Kartoittaa yhteistyökumppanit.
- Tiedottaa paikallisesti.
- Etsii Tsemppareita ja Tsemppari-kouluttajia.
- Tukee paikkakunnan Tsemppareita esimerkiksi vierailemalla ryhmissä tai etsimällä vierailijoita ryhmiin ja järjestämällä vertais- ja kiitostapaamisia Tsemppareille.

Esimerkkejä yhteistyökumppaneista

- **Taloyhtiöt:** vuokra-, asumisoikeus- ja omistustaloyhtiöiden asukastoimikunta tai hallitus
→ mahdollistavat toiminnan, antavat tiloja sekä voivat etsiä vapaaehtoisia ja ryhmäläisiä
- **Kunnan tai kaupungin eri toimijat:** kulttuurin, vuokra-asumisen, vanhusneuvoston, vapaaehtoistoiminnan ja vastaavien toimijat
→ tiedottavat toiminnasta ja voivat etsiä vapaaehtoisia ja ryhmäläisiä
- **Eri järjestöt:** kaupunginosa- ja kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt, liikuntaseurat ym.
→ tiedottavat toiminnasta ja voivat antaa tiloja, tukea vapaaehtoisia sekä vierailla ryhmissä
- **Oppilaitokset:** kansalaisopistot, ammattikorkeakoulut ja ammattioppilaitokset
→ tarjoavat sisältöjä ryhmiin
- **Seurakunnat:** esim. diakoninen vanhustyö ja vapaaehtoistoiminta
→ tiedottavat toiminnasta sekä voivat etsiä vapaaehtoisia ja ryhmäläisiä
- **Yritykset:** esim. kaupat, apteekit sekä hyvinvointi-, pankki- ja lakipalvelut
→ tarjoavat sisältöjä, materiaalia tai rahallista tukea ryhmille

Näin voitte aloittaa

1. Kokoontukaa yhteistyökumppaneiden kanssa ja sopikaa, miten kukin taho osallistuu Kotikulmilla-toimintaan eli mikä yhteisö on vastuutaho tai ketkä toimivat vastuuhenkilöinä (mielellään 2-4 henkilöä) sekä mitä muiden tehtävät ovat.
2. Ilmoittakaa vastuutaho tai -henkilöt Kotikulmilla-tiimille.
3. Tehkää toimintaa tunnetuksi mainostamalla ja kertomalla siitä eri tiedotuskanavissa, tapahtumissa jne.
4. Innostakaa Tsemppari-koulutukseen vapaaehtoisia ja ammattilaisia, jotka aloittavat Kotikulmilla-ryhmiä tai/ ja Hyvän mielen kävelyitä.

Ammattilaiset

Tsemppareina

- Voivat olla iäkkäiden, hyvinvoinnin, osallisuuden, liikunnan tai vastaavien alojen ammattilaisia.

1. Käykää ammattilaisten Tsemppari-valmennus: sopikaa siitä Kotikulmilla-tiimin kanssa.
2. Tehkää päätös, aloitetaanko Kotikulmilla-ryhmä vai Hyvän mielen kävelyt ja missä.
3. Miettikää tapaamispäivät ja -paikka, kellonaika, ohjelma tai kävelyreitti sekä miten ryhmän kulut rahoitetaan.
4. Mainostakaa.
5. Järjestäkää ryhmä tai kävelyt 4 kertaa.
6. Sopikaa ryhmäläisten kanssa jatko ja siirtykö ryhmän ohjaus vapaaehtoisille.

Tsemppari-kouluttajina

- Voivat olla sosiaali- ja terveysalan, liikunnan tai opetuksen ammattilaisia.

1. Käykää Tsemppari-kouluttajakoulutus: sopikaa siitä Kotikulmilla-tiimin kanssa.
2. Tehkää päätös, missä ja milloin järjestätte TaloTsemppari-valmennuksen tai KävelyTsemppari-perehdytyksen.
3. Mainostakaa.
4. Toteuttakaa koulutus.
5. Ilmoittakaa koulutukseen osallistuneiden tiedot Kotikulmilla-tiimille.
6. Pitäkää halutessa osaamisenne pohjalta lisäkoulutusta Tsemppareille tai ryhmäläisille.

Esimerkkejä vastuuhenkilöistä ja -tahoista

Liikunnan toimija vastuushenkilönä

Forssa

- Kaupungin liikuntapäällikkö toimii vastuushenkilönä. Mukana on muitakin työntekijöitä.
- Työntekijät ovat koonneet kiinnostuneita tiloihinsa, joissa on osallistuttu Ikäinstituutin etänä järjestettäviin TaloTsemppari-valmennuksiin tai KävelyTsemppari-perehdytyksiin.
- Suunnittelevat vapaaehtoisten kanssa, missä ryhmiä ja kävelyitä järjestetään.
- Työntekijät järjestävä kiitostapaamisia Tsemppareille.

Raisio

- Vastuushenkilönä toimii kaupungin liikuntasuunnittelija.
- Työntekijä on innostanut kiinnostuneita vapaaehtoisiksi Tsemppareiksi, saanut tiloja ryhmille, järjestää ohjelmaa ryhmille sekä pitää vapaaehtoisten kiitostilaisuuksia.
- Tsempparit saavat osallistua Iloa-yhteistyöverkoston järjestämiin koulutuksiin.

Vastuuhenkilö kunnasta tai hyvinvointialueelta

Päijät-Hämeen hyvinvointialue ja kunnat

- **Hyvinvointialueen työntekijät** (2) toimivat vastuuhenkilöinä ja Tsemppari-kouluttajina Lahdessa. Myös esim. tiedottavat ja hoitavat yhteistyökumppaneiden vierailuja ryhmiin.
- **Asikkala:** kunnan työntekijät (3) toimivat vastuuhenkilöinä. He aloittivat myös Tsemppareina Hyvän mielen kävelyt ja siirsivät myöhemmin ohjauksen vapaaehtoisille.
- **Heinola:** kunnan työntekijä toimii vastuuhenkilönä ja Tsemppari-kouluttajana, joka etsii, valmentaa ja tukee vapaaehtoisia.
- **Hollola:** kunnan työntekijä toimii vastuuhenkilönä ja Tsemppari-kouluttajana, joka etsii, valmentaa ja tukee vapaaehtoisia muiden työntekijöiden kanssa.
- **Iitti:** kunnan työntekijä toimii vastuuhenkilönä ja ohjaa Tsempparina Kotikulmilla-ryhmiä. Mukana on muitakin työntekijöitä. Kunnassa järjestetään myös Hyvän mielen kävelyitä.
- **Kotikulmilla-tiimi** kehittää toimintaa hyvinvointialueen ja kuntien työntekijöiden kanssa.

Kaupunki vastuutahona tai yhteistyökumppanina

Kotka

- Ei vastuuhenkilöä, mutta Kotikulmilla-tiimi tehnyt yhteistyötä mm. kaupungin osallisuuskoordinaattorin ja alueen järjestöjen kanssa.
- Kotikulmilla-tiimi on järjestänyt TaloTsemppari-valmennuksia ja sopinut eri toimijoita vierailemaan Kotikulmilla-ryhmissä.
- Tsempparit saavat osallistua kaupungin koordinoimaan kiitostilaisuuteen vapaaehtoisille.

Riihimäki

- Vastuutahona toimii Riihimäen kaupunki, aiemmin vastuu oli Kotokartanosäätiöllä.
- On Tsemppari-kouluttaja, joka markkinoi, valmentaa Tsemppareita, vierailee ryhmissä sekä järjestää vapaaehtoisten virkistystapahtumia. Saa tukea Kotokartanosäätiön työntekijältä.

Kotikulmilla-toiminnan tueksi

- [Kotikulmilla-toiminnan video](#): Kotikulmilla-toiminnan esittely
- [Ulkoilua kotikulmilla -video](#): Kävelytoimintaa taloyhtiössä
- [Kotikulmilla-nettisivut](#): Tietoa Kotikulmilla-toiminnasta ja materiaalit
- [Tsempparin vinkkivihko](#): Vinkkejä Tsempparina toimiseen ja tehtäviin
- [Ikäinstituutti](#): Ikäinstituutin materiaalit ja koulutukset
- [Ikäopisto](#): Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnista
- [Voitas-sivusto](#): Valmiita jumppaohjelmia ja -videoita

Ota yhteyttä



Kotikulmilla-tiimi

- asiantuntija Leena Laitala
puh. 040 630 3055
- asiantuntija Outi Mustonen
puh. 040 552 7793
- koordinaattori Jukka Murto
puh. 040 552 7100
- kotikulmilla@ikainstituutti.fi