

Yhdessä kotikulmilla[®]-toiminta:

mukavaa yhteistä tekemistä lähellä kotia

Jukka Murto

26.1.2026 Kärkölä

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

Yhdessä kotikulmilla -toiminnan tavoitteet

- ☞ Vahvistaa kotona asuvien iäkkäiden yhdessäoloa, lisätä yhdessä liikkumista sekä vähentää yksinäisyyttä.
- ☞ Valmentaa TaloTsemppareita ja KävelyTsemppareita ohjaajiksi.
- ☞ Edistää yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.
- ☞ Levittää ja juurruttaa toimintamallia eri puolille Suomea. Erityisesti Päijät-Hämeen hyvinvointialueen kuntiin.
- ☞ Kouluttaa alueille TaloTsemppari-kouluttajia.



Tavoitteena laajentaa ja levittää toimintaa Päijät-Hämeen hv-alueella

YHDESSÄ kotikulmilla **Päijät-Häme**



5 paikkakunnalla:
Asikkala, Heinola, Hollola, Iitti ja Lahti



18 Kotikulmilla-ryhmää



2 Kävelyryhmää



30 aktiivista Tsempparia:
5 ammattilaista ja 25 vapaaehtoista



4 aktiivista kouluttajaa

YHDESSÄ kotikulmilla **2024**



93 Kotikulmilla-ryhmää



800 iäkästä osallistujaa



1500 kokoontumiskertaa



26 800 kohtaamista



142 vapaaehtoista



21 paikkakuntaa

Toiminnan lähtökohdat

- ☞ Voidaan järjestää niin kaupungissa kuin maaseudulla.
- ☞ On suunnattu ensisijaisesti kotona asuville iäkkäille, ja myös muille toiminnasta kiinnostuneille.
- ☞ Suunnitellaan yhdessä iäkkäiden kanssa.
- ☞ Kotikulmilla-ryhmä kokoontuu esim. talokohteen kerhohuoneella, pihalla tai asukas- tai kylätilassa.
- ☞ Hyvän mielen kävelyt pidetään ulkona.
- ☞ Vapaaehtoiset TaloTsempparit ohjaavat Kotikulmilla-ryhmiä ja KävelyTsempparit Hyvän mielen kävelyitä.



Miten toimitaan?

Kotikulmilla-ryhmä

- ☞ On suunnattu ensisijaisesti kotona asuville iäkkäille, ja myös muille toiminnasta kiinnostuneille.
- ☞ Kokoontuu esim. talokohteen kerhohuoneella, pihalla tai asukas- tai kylätilassa.
- ☞ Suunnitellaan asukkaiden kanssa ryhmäsisällöt.
- ☞ Suosittua tekemistä: kahvittelu, sisä- ja ulkopelit, tietovisat, muistelut, jumppailu sekä vierailijat.
- ☞ Ryhmää ohjaavat tehtävään koulutetut TaloTsempparit.

Hyvän mielen kävelyt

- ☞ Innostetaan iäkkäitä ja muita asukkaita liikkumaan ja tapaamaan toisiaan.
- ☞ Liikutaan a) yksittäisen talokohteen, b) naapuruston tai c) muun alueen porukalla.
- ☞ On 4 kerran kokonaisuus. Mahdollista jatkaa.
- ☞ Voidaan tehdä erilaisia tehtäviä ja kahvitella.
- ☞ Kävelyitä ohjaavat tehtävään perehdytetyt KävelyTsempparit.

Näin aloitetaan

1. Mietitään sopivat tahot ja ihmiset aloittamaan ryhmiä tai/ ja kävelyitä.
2. Ilmoitetaan Kotikulmilla-tiimille aloituksesta.
3. Valmennetaan TaloTsempparit ja KävelyTsempparit.
4. Sovitaan kokoontumispäivät, kellonaika, vetäjät, ohjelma/ reitti ja rahoitus.
5. Mainostetaan.
6. Järjestetään ryhmä tai kävelyt.
7. Tuetaan vapaaehtoisia Tsemppareita.



- Antaa välineitä ohjata Kotikulmilla-ryhmää ja vinkkejä yhdessä tekemiseen sisä- ja ulkotiloissa.
- Ikäinstituutti tarjoaa maksutta 2 materiaalia liikunnan ja mielen hyvinvoinnin aineistosta sekä yllätyspaketin.
- Saa Kotikulmilla-tiimin tuen, tsemppari-vinkit kuukausittain sekä osallistua Kotikulmilla-webinaareihin ja muihin tilaisuuksiin. Lisäksi tulee Kotikulmilla-kirje 3 kertaa vuodessa.

- Perehdyttää Hyvän mielen kävelyiden ohjaamiseen ja antaa 4 tekemisvinkkiä.
- Ikäinstituutti tarjoaa Kotikulmilla-repun.
- Saa Kotikulmilla-tiimin tuen, tsemppari-vinkit kuukausittain sekä osallistua Kotikulmilla-webinaareihin ja muihin tilaisuuksiin. Lisäksi tulee Kotikulmilla-kirje 3 kertaa vuodessa.



Mukavaa yhdessäoloa ja vähentänyt yksinäisyyttä.
läkäs asukas

Tavannut uusia ihmisiä.
Ulkopuoliset vierailut kivoja.
läkäs asukas

Kiva tavata eri-ikäisiä ja erilaisia ihmisiä. Aina oppii jotain uutta.
läkäs asukas

Hyödyt iäkkäille

- 🌀 Tapahtuu lähellä kotia.
- 🌀 Tuo iloa elämään, kohentaa mielialaa, vahvistaa kanssakäymistä sekä lievittää yksinäisyyttä.
- 🌀 Pääsee vaikuttamaan siihen, mitä yhdessä tehdään.

Hyödyt Tsemppareille

- ☞ Saa maksuttoman perehdytyksen Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyiden ohjaamiseksi.
- ☞ Saa ilmaista aloitusmateriaalia, Kotikulmilla-tiimin tuen, yhdessä tekemisen vinkkejä kuukausittain sekä lisäkoulutusta.
- ☞ Antaa mielekästä tekemistä, jota myös arvostetaan.

Hyödyt Kotikulmilla-toiminnasta Päijät-Hämeessä

- ✓ Tavoitetaan kotona asuvia iäkkäitä, joilla arjen haasteita ja jotka eivät pysty jalkautumaan muualle
- ✓ Naapurit tunnetaan, turvallisuus ja osallisuus kasvavat, yksinäisyys vähenee
- ✓ Terveyserojen kaventamisen tavoite. Mukana vuokra- ja maaseutukohteita.
- ✓ Ei vaadi uutta investointia ja vapaaehtoiset toiminnan toteuttajina
- ✓ Kotona asuvien hyvinvointia lisätään ja vähennetään palvelun tarvetta viranomaisten suuntaan.
- ✓ Ilmainen malli alueelle ja kuntiin

Ikäinstituutti vastaa koordinoinnista, kouluttamisesta, viestinnästä ja materiaalityöstä

Mitä kunnalta odotetaan Päijät-Hämeessä?



1. Sitoudutaan 2–3 vuodeksi.
2. Nimetään yhteyshenkilöt (1–3) sekä potentiaaliset TaloTsemppari-kouluttajat tai Tsemppari-ammattilaiset.
3. Sovitaan paikalliset yhteistyötahot (keskeiset toimijat ja verkostot).
4. Tiedotetaan toiminnasta yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa. Innostetaan iäkkäitä ja vapaaehtoisia mukaan toimintaan.
5. Järjestetään Kotikulmilla-infoja, TaloTsemppari-valmennuksia ja/ tai KävelyTsemppari-perehdytyksiä yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa TAI aloitetaan Kotikulmilla-ryhmiä tai/ ja Hyvän mielen kävelyitä.
6. Tuetaan vapaaehtoisia yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa: esim. käynnit ryhmissä ja virkistystapahtumien järjestäminen.



Visailuja, aivojumbppaa, levyraateja



Korttipelejä



Nyöttäreitä



Pelikertoja



Hyvän mielen kävelyitä



Käsitöitä tai askartelua



Mukavaa yhdessäoloa



Lähipuistossa pelailua



Kotikulmilla-tiimi

- ☞ koordinaattori Jukka Murto, puh. 040 552 7100
- ☞ asiantuntija Outi Mustonen, puh. 040 552 7793
- ☞ asiantuntija Leena Laitala, puh. 040 630 3055
(tiimissä 2,5 pv/ vko)
- ☞ etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi
- ☞ www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla
- ☞ [Esittelyvideo Kotikulmilla-ryhmästä naapurustossa](#) (kesto 1 min 40 s)