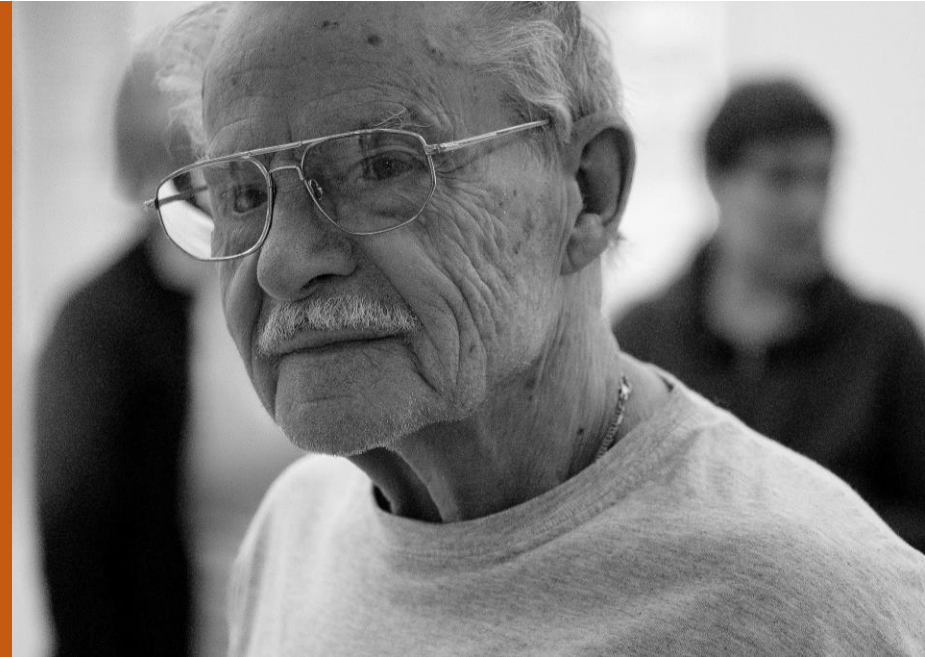


Yhdessä kotikulmilla-toiminta tuo yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä taloyhtiöihin

Jukka Murto, Ikäinstituutti

20.6.2022



Ikäinstituutti

Kehittämistä, tutkimusta, koulutusta
ja julkaisuja 50 vuotta.

Liikkuminen
ja ulkoilu

Mielen
hyvinvointi

Yhdessäolo ja
osallisuus

Ikäystävällinen
asuminen





Lähtökohdat

- ☞ On suunnattu läkkäille ja muille asukkaille.
- ☞ Asukkaat suunnittelevat yhdessä.
- ☞ Tapahtuu taloyhtiön tiloissa ja läheisyydessä.
- ☞ Aloitetaan erityisesti vuokrataloissa.
- ☞ On maksutonta tai edullista.
- ☞ Useat TaloTsempparit ohjaavat.

Suosittua tekemistä

- ☞ Rupattelu kahvikupin äärellä
- ☞ Kortti- ja lautapelit
- ☞ Tietovisat, bingo
- ☞ Yhteislaulu ja levyraadit
- ☞ Vierailijoiden käynnit
- ☞ Pihapelit- ja tapahtumat
- ☞ Yhteiskävelyt
- ☞ jumppaaminen



Ryhmä on vahvistanut
yhteisöllisyyden tunnetta.
lökäs asukas

Mukavaa tekemistä ja
yhdessäoloa ihanien
ihmisten kanssa.
lökäs asukas

Mahdollisuuden tavata
ihmisiä. Tulee lähdettyä
kotoa.
lökäs asukas

Hyödyt

- ☞ Helppo toteuttaa.
- ☞ Saa Ikäinstituutin tuen.
- ☞ Tapahtuu lähellä kotia.
- ☞ Yhdessäolo lisääntyy.
- ☞ Asukasviihtyvyys vahvistuu.
- ☞ Paikalliset toimijat tulevat tutuiksi.

Näin aloitetaan Kotikulmilla-toiminta

1. Päätetään taloyhtiön hallituksessa, talotoimikunnassa tai vastaavassa aloituksesta.
2. Ilmoitetaan Kotikulmilla-tiimiin aloituksesta, taloyhtiön tai ryhmän nimi sekä yhteyshenkilön tiedot.
3. Ideoidaan yhdessä toimintaa.
4. Mietitään rahoitus.
5. Osallistutaan TaloTsemppari-valmennukseen.
6. Toteutetaan toimintaa.



TaloTsemppari-valmennuksessa



- ☞ Perehdytään Yhdessä kotikulmilla® -toiminnan lähtökohtiin ja aloittamiseen.
- ☞ Annetaan välineitä TaloTsempparin vapaaehtoistehtäviin.
- ☞ Kerrotaan vinkkejä yhdessä tekemiseen taloyhtiön sisä- ja ulkotiloissa.
- ☞ TaloTsemppareiden lisäksi etsitään kouluttajia, jotka järjestävät valmennuksia. Kouluttajille maksetaan palkkio.

Kotikulmilla-starttikassi



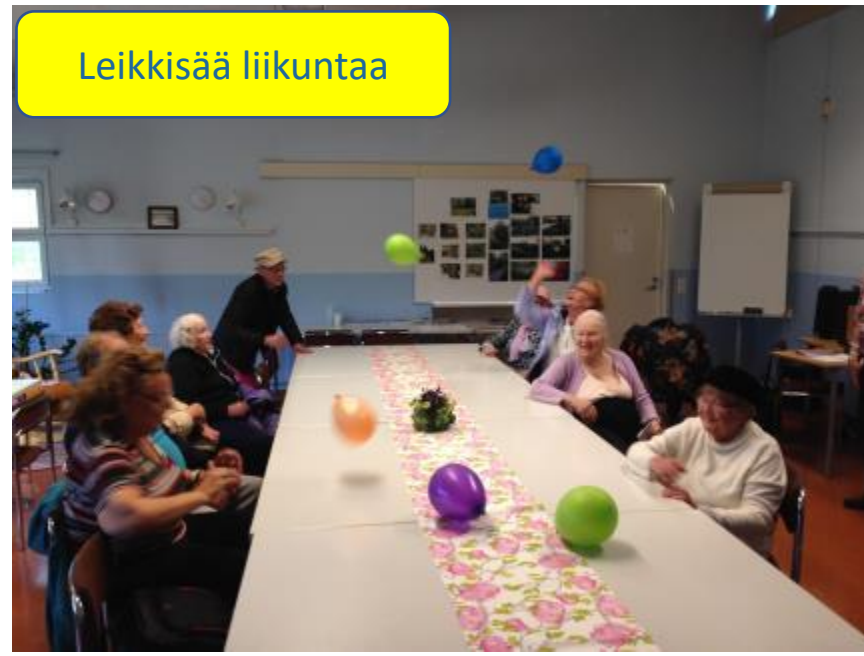
Liikunnallisen toiminnan esimerkkejä

11.5.2022 Jukka Murto

Kahvittelua



Leikkisää liikuntaa



Kerhohuonejumpppaa



Digijumpppaa



Yhteiskävelyjä



Puistojumppaa
kävelyn lomassa



Lähialueretket



Lähipuistossa pelailua



Ohjattua etäjumppaa kerhohuoneissa



Kotikulmilla-ryhmään osallistuminen on..	Niiden osuus (%), jotka vastasivat 2,3,4 tai 5. Keskiarvo
tuonut iloa elämään	100 %, keskiarvo: 3,9
vahvistanut kanssakäymistä muiden asukkaiden kanssa	99 %, keskiarvo: 3,9
lisännyt ystävien määrää	98 %, keskiarvo: 3,9
kohottanut mielialaa	99 %, keskiarvo: 3,9
vähentänyt yksinäisyyden tunnetta	98 %, keskiarvo: 3,7
parantanut hyvinvointia	99 %, keskiarvo: 3,7
lisännyt liikkumista	93 %, keskiarvo:3,2

2022 Kotikulmilla palautekyselyn (N=165) tuloksia.

🌀 Vastausvaihtoehdot:

🌀 1= Ei lainkaan

🌀 2= Vähän

🌀 3=Jonkin verran

🌀 4= Paljon

🌀 5= erittäin paljon



Kiitos mielenkiinnosta.

Lisätietoja:

- 🔗 Yhdessä kotikulmilla -video
<https://www.youtube.com/watch?v=DXluhtTkTV0>
- 🔗 www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla
- 🔗 Jukka Murto, puh. 040 552 7100
- 🔗 etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti