

Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Yhdessä Kotikulmilla®
Yhteyshenkilöt	Jukka Murto, koordinaattori (Kotikulmilla-toiminta, Ikäinstituutti) Outi Mustonen, asiantuntija (Kotikulmilla-toiminta, Ikäinstituutti)
Internet-sivut	Verkkosivut: https://www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla/ Innokylä: https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/yhdessa-kotikulmillar-toiminta
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys	Kotikulmilla-kerhoja on keväällä 2023 Helsingissä, Heinolassa, Kotkassa, Lahdessa, Lieksassa, Lohjalla, Riihimäellä, Tampereella ja Vantaalla. Vuoden 2023 aikana toiminta käynnistyy Joensuussa ja Turussa. Kaupunki tai paikalliset järjestöt voivat lähteä toteuttamaan iäkkäille asukkaille suunnattua toimintaa yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa. Yleisempiä yhteistyötahoja ovat kaupungin toimijat (esim. liikuntatoimi, osallisuus, vanhusneuvosto ja vuokratyöyhtiö) sekä järjestöt. Toimintaa jalkautetaan ja juurrutetaan alueille siis yhdessä. Toimintaa voidaan järjestää a) seniorikohteissa, b) taloyhtiöissä, jossa asuu erikäisiä asukkaita, c) kahden tai useamman taloyhtiön yhteisenä tai d) laajemmin naapurustossa yhteistilassa kuten asukastalossa tai vastaavassa.
Toimintamallin vaihe	Kotikulmilla toimintaa on toteutettu vuodesta 2017 asti. Toimintamalli valmennuksineen ja tukirakenteineen kehitettiin yhteistyössä iäkkäiden, vapaaehtoisten ja paikallisten kumppaneiden kanssa Yhdessä kotikulmilla -hankkeessa (2017–2019) Helsingissä ja Kotkassa. Vuodesta 2020 toiminta on saanut STEAlta kohdennettua toiminta-avustusta, jonka myötä mukaan on tullut uusia yhteistyökaupunkeja. Toiminta on yhteistyöalueilla juurtunut hyvin ja mukana olevat tahot (iäkkäät asukkaat, vapaaehtoiset, yhteistyökumppanit) ovat sitoutuneita.
II Toimintamallin kuvaus	
Tausta	Yhdessä kotikulmilla®-toiminnan keskiössä on iäkkäiden ihmisten osallisuus ja yhteisöllisyys. Kotikulmilla-toiminta tuo iloa iäkkäiden asukkaiden elämään ja vahvistaa yhteistä tekemistä taloyhtiöissä. Tuomalla toiminta lähelle iäkkäiden koteja siihen on helppo osallistua.
Tarve	Iäkkäät viettävät paljon aikaa kotona. Naapuruston toiminta ja yhteisöllisyys tukevat hyvinvointia. Asuinalueilla kohtaamiset ja yhdessäolo ovat usein vähäisiä,

	<p>yli 75-vuotta täyttäneistä naisista 15 % ja miehistä 10 % kokee yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti (THL).</p> <p>Matalan kynnyksen paikat ja mielekäs toiminta lähellä kotia ovat tärkeitä. Tutkimusten mukaan yhteisöllisyyteen panostaminen vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuutta, edistää hyvinvointia sekä osallisuutta. Yhteinen toiminta lisää vuorovaikutusta, luottamusta ja tarpeellisuuden tunnetta. Asukaslähtöisyys, paikallinen toiminta, vapaaehtoisuus ja toimijoiden yhteistyö on perusta yhteisöllisyydelle (ASUVA-tutkimus). Kotikulmilla-yhteistyöalueilla on isot sosioekonomiset terveys- ja hyvinvointierot (THL) ja iäkkäiden yksinäisyys on yleistä.</p> <p>On tärkeää löytää keinoja tavoittaa niitä yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä, joiden elinpiiri on kaventunut kotiympäristöön ja joilla on haasteita osallistua kodin ulkopuolisiin harrastuksiin.</p>
<p>Tavoite</p>	<p>Yhdessä kotikulmilla -toiminnan tavoitteet pääkohderyhmien osalta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Taloyhtiöiden iäkkäiden asukkaiden hyvinvointi ja osallisuus ovat vahvistuneet, yhdessä liikkuminen lisääntynyt ja yksinäisyys vähentynyt Kotikulmilla-toiminnan ja sen tarjoaman keskinäisten kohtaamisten lisääntymisen ja rikastumisen myötä. 2) Yhdessä kotikulmilla -toimintamalli yhtenä vapaaehtoistoiminnan muotona on juurtunut yhteistyöalueilla ja sitä voidaan levittää kevyemmällä tuella muihin toiminnasta kiinnostuneisiin kuntiin. 3) Kaikkein iäkkäimpien asukkaiden elämästä, asumisesta ja toiveista on uudenlaista ja kokonaisvaltaista tietoa, jota käytetään kehittämistyössä, toiminnan laajentamisessa ja alueellisessa päättäjaviestinnässä.
<p>Kohderyhmä</p>	<p>Kohderyhmänä ovat kaupunkien lähiöiden iäkkäimmät, joiden asumismuoto on pääosin vuokra-asuminen.</p> <p>Toiminta kohdentuu erityisesti iäkkäisiin, joilla on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pulmia toimintakyvyssä 2) vaikeuksia liikkua kotiympäristöä pidemmälle 3) erityisen sitova elämäntilanne (esim. omaishoitajuus) 4) yksinäisyyttä 5) pienituloisuutta. <p>Lisäksi muut päivisin kotona olevat asukkaat, jotka haluavat osallistua toimintaan ja sen toteuttamiseen.</p>
<p>Menetelmä</p>	<p>Yhdessä kotikulmilla®-ryhmätoiminta tapahtuu lähellä iäkkäitä, esimerkiksi taloyhtiöiden kerhotiloissa, pihoilla, puistoissa tai muissa soveltuviissa paikoissa. Toimintaa luotsaavat vapaaehtoiset, Ikäinstituutin kouluttamat TaloTsempparit.</p>

	<p>Toimintaa suositellaan järjestettävän yhteistyössä. Mukana voi olla esimerkiksi taloyhtiö, kaupunki, järjestöjä, seurakuntia, oppilaitoksia ja yrityksiä. Paikallisten toimijoiden avulla etsitään sopivia taloyhtiöitä, vapaaehtoisia sekä TaloTsemppari-kouluttajia alueelta. Yhteistyötahot voivat myös tukea Kotikulmilla-toimintaa monin eri tavoin: esimerkiksi tarjota maksutta sopivia tiloja, järjestää vapaaehtoisille virkistystilaisuuksia ja viedä omaa toimintaansa Kotikulmilla-kerhoihin vierailujen muodossa.</p> <p>Yhdessä kotikulmilla®-toiminnalle on nimetty piirteitä, joiden tulee toteutua: iäkkäiden tulee suunnitella toimintaa yhdessä TaloTsempparin ja mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa, toteutuksen tulee tapahtua hyvin lähellä iäkkäiden koteja ja edullisesti.</p> <p>Ennen kuin Kotikulmilla-ryhmä alkaa kokoontua suunnittelevat iäkkäät ja TaloTsempparit, mitä haluavat tehdä. Nykyisissä ryhmissä suosittua on ollut kahvittelu, kortti- ja lautapelit, tietovisat, yhteislaulu, ulkopelit (mm. mölkky ja petanque), yhteiskävelyt, grillailu, juhlat ja vierailijoiden käynnit (esim. tuoli- ja parvekejumppa, askartelu ja erilaiset luennot). On hyvä myös sopia kokoontumispaikka ja -päivät, kelloaika ja yhden tapaamisen kesto. Ryhmä voi kokoontua viikoittain, joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa. Yhden tapaamisen kesto voi olla esimerkiksi 1–2 tuntia. Iäkkäille päiväaika on yleensä sopivin mutta vaihtoehtoisesti voidaan tavata illalla tai viikonloppuisin.</p> <p>Yhden Kotikulmilla-ryhmän sijasta voi eri päivinä tai viikkoina kokoontua useita ryhmiä: vaikkapa kävelyporukka tiistaina, pelikerho torstaina ja lukupiiri joka toinen maanantai. Aloitettaessa ryhmä voi kokoontua ensin 3–4 kertaa, minkä jälkeen sovitaan jatkosta.</p>
Käyttäjäkokemukset	<p>Toimintamallin kehittämisen yhteydessä saatujen tulosten perusteella osallistujat kokivat toiminnan hyväksi. Kyselyyn vastanneiden kokemukset toiminnasta ovat olleet erinomaisia ja toiminta on vaikuttavaa kokemusten perusteella: Kotikulmilla-toiminta tuo iloa ja yhteisöllisyyttä iäkkäiden asukkaiden elämään, lisää hyvinvointia ja lievittää yksinäisyyttä.</p> <p>Alkuvuodesta 2022 tehtyyn kyselyyn Kotikulmilla-ryhmiin osallistujille (772) vastasi 161 henkilöä: miehiä 22 %, naisia 78 %. 30–59-vuotiaita 3 %, 60–74-vuotiaita 37 %, 75–84-vuotiaita 41 %, 85 vuotta täyttäneitä 19 %.</p> <p>Toiminta on hyvin juurtunut, siihen osallistutaan säännöllisesti ja ollaan sitoutuneita. Vastaajista 83 % on nimittäin osallistunut toimintaan joka kerta tai melkein joka kerta, kun 17 % on osallistunut satunnaisesti.</p> <p>Ryhmään osallistumisen tuomat vaikutukset Mittarit perustuvat osallistujien palautekyselyn kysymykseen: Onko Kotikulmillaryhmään osallistuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - tuonut iloa elämään: 100 %, ka: 4 - vahvistanut kanssakäymistä muiden asukkaiden kanssa: 99 %, ka: 3,9

	<ul style="list-style-type: none"> - lisännyt ystävien määrää: 99 %, ka:3,6 - kohottanut mielialaa: 99 %, ka:3,9 - vähentänyt yksinäisyyden tunnetta: 98 %, ka:3,7 - parantanut hyvinvointia: 99 %, ka:3,7 - lisännyt liikkumista: 94 %, ka: 3,2 <p>Tarkastelussa on niiden osuus, jotka vastasivat (2, 3, 4 tai 5). Vastausvaihtoehdot: 1. Ei lainkaan, 2. Vähän, 3. Jonkin verran, 4. Paljon, 5. Erittäin paljon.</p> <p>Toiminta on lisännyt kohtaamisia, vahvistanut kanssakäymistä muiden asukkaiden kanssa, kohottanut mielialaa, tuonut ystäviä, vähentänyt yksinäisyyttä ja lisännyt liikkumista. 99 % vastaajista suosittelisi ryhmää muillekin.</p> <p>TaloTsempparina toimiminen on tuonut vapaaehtoisille positiivisia vaikutuksia (kysely 170 TaloTsempparille 2022, vastaajia 53)</p> <ul style="list-style-type: none"> - vaikuttanut myönteisesti omaan elämääsi: 96 %, ka 3,6 - tuonut mielekästä tekemistä: 94 %, ka. 3,3 - vahvistanut hyvinvointiasi: 89 %, ka. 3,1 - kehittänyt osaamistasi: 94 %, ka. 3,0 <p>Vastausvaihtoehdot: 1. Ei lainkaan, 2. Vähän, 3. Jonkin verran, 4. Paljon, 5. Erittäin paljon.</p> <p>Sidosryhmien kokemukset toiminnasta (78 sidosryhmäläiselle kysely 2023, vastaajia 31). Toimintaan ollaan tyytyväisiä ja se nähdään tarpeellisena: Niiden osuus, jotka ovat väitteen kanssa samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kotikulmilla-toiminta on ollut tarpeellista alueellisesti: 100 %, ka: 3,7 - Kotikulmilla-toiminta on lisännyt iäkkäiden kohtaamisia naapurustossa: 100 %, ka: 3,5 - Toiminnalla on ollut myönteisiä vaikutuksia iäkkäiden hyvinvointiin: 100 %, ka: 3,7 - Kotikulmilla-toiminnassa on tehty yhteistyötä oleellisten tahojen kanssa: 97 %, ka: 3,6 - Olen saanut riittävästi tietoa Kotikulmilla-toiminnasta: 93 %, ka: 3,5 <p>Ikäinstituutin valmentamat vertaishaastattelijat keräsivät 2021 tietoa iäkkäiden arjesta Helsingissä ja Kotkassa. Vuonna 2023 on tulossa tutkimusartikkeli aineistosta.</p>
<p>Kehittäjien kuvaus vaikuttavuudesta</p>	<p>Toimintamallin uusimmat tulokset (2022) vakuuttavat, että sillä on saavutettu kaikkein iäkkäimmätkin kotona asuvat. Viidesosa kyselyyn vastanneista osallistujista oli 85 vuotta täyttäneitä. Jopa joka kolmas osallistui kerhotoimintaan joka kerta. Toiminta toteutui vuokratilayhtiöissä, mikä osoittaa työn kohdentuvan heikoimmassa asemassa oleviin. Iäkkäät itse kertovat kerhotoimintaan osallistumisen lisänneen yhdessäoloa ja iloa elämään, kohottaneen mielialaa, vähentäneen yksinäisyyden tunnetta, parantaneen</p>

	<p>hyvinvointia ja lisänneen liikkumista. Vapaaehtoiset ovat sitoutuneita ja kokevat toiminnan merkitykselliseksi ja parantavan myös heidän hyvinvointiaan. Kohderyhmät ovat tyytyväisiä toimintaan ja Ikäinstituutin tukeen.</p> <p>Kotikulmilla-toimintamallia voidaan onnistuneesti ottaa käyttöön eri puolilla Suomea. Alueilla Kotikulmilla-yhteistyö koetaan toimivaksi, se on vahvistanut verkostoitumista muiden toimijoiden kanssa ja lisännyt sidosryhmien tekemistä kotona asuvien iäkkäiden kanssa.</p> <p>Kotikulmilla-toiminnalla voidaan tuoda onnistuneesti iloa, osallisuutta ja yhteistä tekemistä niiden iäkkäiden elämään, joita ei muuten tavoitettaisi. Toimintamalli on tarjonnut uuden keinon tavoittaa haasteellisessa elämäntilanteessa olevia iäkkäitä.</p> <p>Vuoden 2023 toimintaa lukuina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kotikulmilla-kerhoja ja ulkoiluporukoita on yhteensä 65 ja ne tavoittivat lähes 700 iäkästä. Kohtaamiskertojen lukumäärä on lähes 11 000. - TaloTsemppareista aktiivisesti toimi reilu 120. - TaloTsemppari-kouluttajia on verkostossa 25. - Kotikulmilla-yhteistyöverkostossa on mukana vajaa 90 henkilöä.
<p>Käyttöönoton edellytykset</p>	<p>Toiminnan aloittamiseksi ollaan yhteydessä Ikäinstituuttiin. Ikäinstituutti tukee materiaaleilla (toiminnan opas ja Moodle), toimintamallin valmiilla rakenteella ja toiminnan koordinoinnilla.</p> <p>Toiminnan onnistuneeseen käyttöönottoon tarvitaan riittäviä resursseja vastaamaan verkostoitumisesta, taloyhtiöiden valinnasta, tiedottamisesta ja innostamisesta, toiminnan käynnistämisestä, vapaaehtoisten valmennuksesta, yhteiskehittämisestä, juurruttamisesta sekä paikallisten toimijoiden jalkautumisesta taloyhtiöihin. Toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi taloyhtiöiden yhteisissä tiloissa ja pihilla, joten tilavuokria ei välttämättä synny.</p> <p>Näin aloitetaan Kotikulmilla-toiminta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Päätetään taloyhtiön hallituksessa, talotoimikunnassa tai vastaavassa aloituksesta. 2. Ilmoitetaan Kotikulmilla-tiimiin aloituksesta, taloyhtiön tai ryhmän nimi sekä yhteyshenkilön tiedot. 3. Ideoidaan yhdessä toimintaa. Kannattaa sopia myös kokoontumispäivät ja -paikka, kellonaika sekä yhden tapaamiskerran kesto. 4. Mietitään rahoitus (esim. kahvikassa). 5. Osallistutaan TaloTsemppari-valmennukseen. 6. Toteutetaan toimintaa.
<p>Kustannukset a) palveluntuottajalle</p>	<p>a) Sekä vapaaehtoisille suunnattu TaloTsemppari-valmennus että TaloTsemppari-kouluttajakoulutus (tarkoitettu ammattilaisille ja vapaaehtoisille) ovat maksuttomia.</p>

<p>b) osallistujalle, toimintamallin maksullisuus</p>	<p>Voi olla tilanteita, joissa kiinnostusta toimintaa kohtaan on, mutta taloyhtiöissä ei ole sopivia tiloja. Tällöin kustannuksia voi tulla tilavuokrista. Suositeltavaa olisi, että yhteistyötahot tarjoaisivat maksutta tai sponsorisivat sopivia tiloja toiminnalle.</p> <p>Vapaaehtoisten jaksamisen ja palkitsemisen kannalta on suositeltavaa järjestää kiitokseksi virkistystapahtumia. Yhteistyötahot voivat osallistua näiden tapahtumien kustannuksiin. Yhteistyötahoissa on hyvä nähdä toiminnan tärkeys, jotta mukana olevat työntekijät saavat käyttää työaikaansa esimerkiksi taloyhtiöiden etsimiseen, tiedottamiseen ja Kotikulmilla-kerhoihin jalkautumiseen vierailujen muodossa.</p> <p>b) Kotikulmilla-ryhmään osallistuville toiminta on maksutonta tai kustannukset ovat pienet (esim. kahviraha, materiaalikustannukset jos halutaan hankkia esim. lautapelejä tai pihapelejä kuten mölkky).</p>
<p>Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet</p>	<p>Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).</p>
<p>Seuranta ja itsearviointi</p>	<p>Ikäinstituutti seuraa toimintamallia tarkastelemalla eri toimijoiden näkökulmasta tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Asukkaat: toiminta ja sisällöt, osallistuminen sekä koetut hyvinvointivaikutukset ja vaikutukset taloyhtiöön. Tiedot: taloyhtiöiden yhteyshenkilöiltä (soitot, s-postit, Kotikulmilla-päivien muistiot ja palautteet), taloyhtiötapaamiset, asukaskysely ja asukashaastattelut.</p> <p>TaloTsempparit: toiminnan käynnistyminen, sisällöt, toimintatavat ja hyvinvointivaikutukset. Tiedot: valmennusten ja Kotikulmilla-päivien palaute, kirjaukset toiminnasta (päiväkirjat, määrä, sisältö, muut huomiot), kyselyt (Webropol), soitot.</p> <p>TaloTsemppari-kouluttajat: koulutus ja itse pidetyt TaloTsemppari-valmennukset. Tiedot: palautekysely koulutuksista, osallistujapalautteet valmennuksista.</p> <p>Vertaishaastattelijat: haastattelukokemus ja vaikutus omaan hyvinvointiin. Tiedot: soitot haastatteliijoille.</p> <p>Yhteistyötahot: yhteistyön toimivuus, toimintamallin käyttöönotto alueilla, eteneminen ja juurtuminen, uusien yhteistyömuotojen kehittyminen, taloyhtiöihin jalkautuminen, sekä vaikutus iäkkäiden hyvinvointiin ja kotona asumisen tukemiseen. Tiedot: Webropol-kyselyt, palautteet ja muistiot rekrytointikokouksista, Kotikulmilla-päivistä ja tapaamisista.</p>

	<p>Työntekijät: Itsearviointi kuukausittain työkokouksissa, muistiot, koulutus- ja tapahtumapalautteet, puhelut, s-postit Talotsemppareille ja asukasaktiiveille, muistiot päättäjakohtaamisista, ohjausryhmän arviointi, mediaseuranta.</p>
Koulutus	<p>Talotsemppariksi on kolmen tunnin valmennus. Ikäinstituutti järjestää kerran vuodessa tai tarvittaessa useammin Talotsemppari-kouluttajien verkkokoulutuksia. Koulutetut kouluttajat vastaavat alueellisista Talotsemppari-valmennuksista. Kouluttajille oma Moodle-sivusto ja yhteistapaamisia (Teams). Vapaaehtoiset Talotsempparit saavat tukea ja materiaalia ryhmien luotsaamiseen Ikäinstituutilta.</p> <p>Vapaaehtoisia tuetaan muun muassa oppaalla, Moodleen kootuilla materiaaleilla, kuukausittain sähköpostitse lähetettävillä vinkeillä liikunnan ja mielen hyvinvoinnin teemoista, Kotikulmilla- uutiskirjeellä sekä soitoin, Teams-tapaamisin ja sähköpostitse. Lisäksi järjestetään Kotikulmilla-tapaamisia ja virkistystilaisuuksia yhdessä paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa.</p>
Juurruttaminen ja jatkuvuus	<p>Kotikulmilla-toiminta on vuosien 2017–2019 kehittämishankkeen tulos ja toiminta on tämän jälkeen levinnyt uusille paikkakunnille.</p> <p>Tilanne 2023 Toimintamalli on juurtunut yhteistyöalueilla (Heinola, Helsinki, Kotka, Lahti, Lieksa, Riihimäki, Vantaa). On luotu toimivat yhteistyöverkostot, joiden avulla on tavoitettu taloyhtiöitä ja vapaaehtoisia sekä toteutettu Talotsemppari-valmennuksia. Toimintamallia on levitetty eri puolille Suomea kevyemmin myös kouluttamalla alueille Talotsemppari-kouluttajia vastaamaan valmennuksista (mm. Lohja, Tampere).</p> <p>Yhteistyökumppaneiden mukaan toiminta on tarpeellista alueellisesti, se on lisännyt iäkkäiden kohtaamisia ja hyvinvointia. Yhteistyö koetaan toimivaksi, se on vahvistanut verkostoitumista muiden toimijoiden kanssa ja lisännyt sidosryhmien tekemistä kotona asuvien iäkkäiden kanssa.</p> <p>Kotikulmilla-toiminnan jalkauttamisen ja juurruttamisen tueksi yhteistyöalueilta on tavoitteena löytää ns. kotipesä, jonne muun muassa voidaan postittaa keskitetysti materiaalia, joiden kanssa voidaan järjestää tapahtumia ja hoitaa yhteistyössä paikallinen viestintä.</p>
Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät	<p>Toiminta sopii iäkkäille ja kaikille toiminnasta kiinnostuneille.</p>
Sanallinen arvio Johtava asiantuntija Pia Solin & suunnittelija Elli Lukkarinen THL	<p>Ryhmätoiminnan tuominen lähelle iäkkäitä on erittäin arvokasta – kohderyhmissä on huomioitu heidät, keille osallistuminen muulla tavoin vastaavaan toimintaan voi olla haastavaa, ellei mahdotonta. Lisäksi on hienoa, että toiminnalla on tavoitettu myös vanhimpiin ikäryhmiin kuuluvia.</p> <p>Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta helposti saavutettavien kohtaamisten mahdollistaminen ja yhteisöllisyyden tukeminen on olennaista kohderyhmän</p>

	<p>kannalta. Myös toiminnan suunnittelu iäkkäiden toimesta tarpeista ja toiveista käsin on tärkeää mielenterveyden edistämisen näkökulmasta.</p> <p>Koulutusten maksuttomuus ja Ikäinstituutin tuki madaltavat kynnystä aloittaa toiminta. Huomioitavaa on, että toiminnan aloittamiseksi vaaditaan resursseja muun muassa sopivien taloyhtiöiden löytämiseen, tiedottamiseen ja mahdollisen yhteistyön toteuttamiseen sekä sitoutuneisuutta. Edellä mainitut tekijät tulee ottaa huomioon toiminnan aloittamista suunniteltaessa, Ikäinstituutti on näissä apuna.</p>
--	--

Lähteet:

Toimintamallin verkkosivut:

<https://www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla/>

Toimintamallin Innokylä -sivu:

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/yhdessa-kotikulmillar-toiminta>

Opas Kotikulmilla-toiminnan toteuttamiseen. Ikäinstituutti 2020.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/02/Kotikulmilla-opas_interactive-1.pdf

Vinkkejä taloyhtiön Kotikulmilla-toimintaan. Ikäinstituutti 2021 (alkuperäinen 2019)

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/10/Vinkkeja-taloyhtion-Kotikulmilla-toimintaan.pdf>

Tiiviisti tutkimuksesta. 3/2019. Ikäinstituutti. Yhteisöllistä toimintaa taloyhtiöissä.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/12/TiiTu_No_3_kotikulmilla_2019_interactive.pdf