

Kooste kokeiluihideoista

Juvan Ikäruoka-kehittämisyhmä

Ikäruoka 2.0 -hanke
xamk.fi/ikaruoka

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää
valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.



Juvan Ikäruoka-kehittämisryhmä

- [Ikäruoka 2.0 -hanke](#) (Xamk) koordinoi Juvan kehittämisryhmän toimintaa ja tukee käytännön palvelukokeilujen toteutusta syyskaudella 2021.
- Juvan alueelta kehittämisessä on mukana edustajia:
 - Ruokapalveluyrityksistä ja vastaavilta palveluntuottajilta
 - Juvan kunnan ruokapalveluista (Järvi-Saimaan Palvelut Oy)
 - Juvan kunnasta (elinkeinopalvelut, kuljetukset)
 - Juvan vanhusneuvostosta
 - Useista paikallisista 3. sektorin yhteisöistä: Eläkeliiton Juvan yhdistys, Juvan Seniorit, Juvan Seudun Sydänyhdistys, Juvan maa- ja kotitalousnaiset, Savon Martat/EEVI-hanke, seurakunnat, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset
 - Essoten ennakkoivista palveluista
 - Lisäksi palveluiden käyttäjien edustajia (yksityishenkilöt)

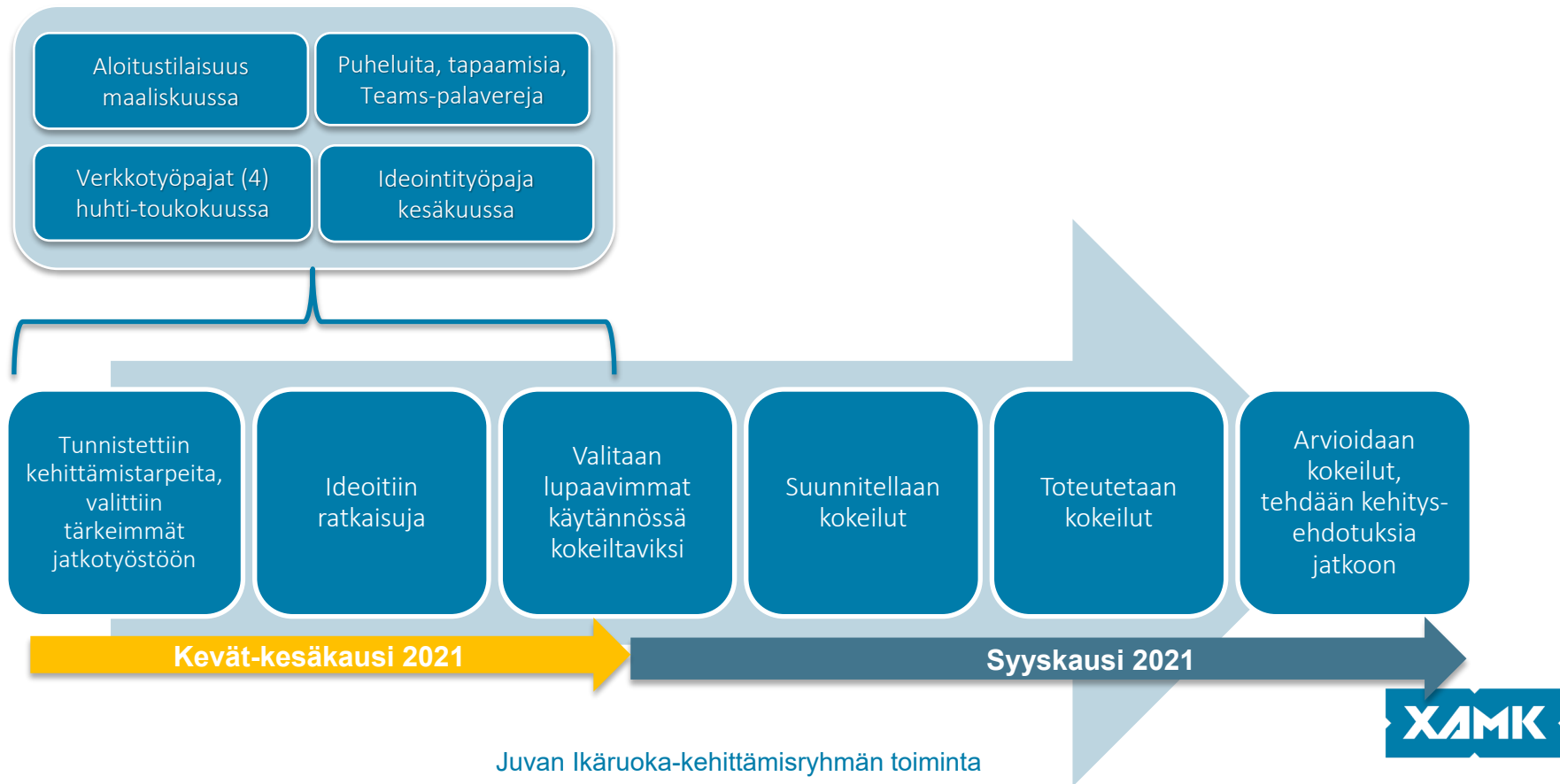
Tervetuloa myös uudet toimijat suunnittelemaan ja toteuttamaan palvelukokeiluita syyskaudella 2021!



Kehittämisyhteistyön tavoitteet

- Kotona asuville ikäihmisille on tarjolla **hyvää syömistä tukevia palveluita** omalla asuinalueella.
- Ruokaan liittyvät palvelut edistävät kotona asuvien ikäihmisten **yhteisöllisyyttä** ja **toimintakykyä**.
- Ruokaan liittyvät palvelut ovat:
 - monipuolisesti tarjolla
 - käyttäjälähtöisiä
 - tarvittavia ja toivottuja
 - kiinnostavia
 - sopivan hintaisia
 - saavutettavia

Ideoita tuotettiin työpajoissa ja tapaamisissa



Valitut kehittämisteemat

1. Ikäihmisten yhteisöllinen ruokailu

2. Kuljetukset: ikäihmisten pääsy yhteisruokailuihin ja käyttämään muita ruokapalveluita

3. Viestintä: ruokapalveluista tiedottaminen ikäihmisille



Kysymykset ideointityöpajassa

- 1) **Miten** kehittämisteemaan liittyvä idea tai kokeilu toteutetaan käytännössä?
 - Kuvaus käytännön toteutuksesta
 - Muuta huomioitavaa / Idean jatkojalostaminen
- 2) **Mitä minä** tai edustamani taho voi tehdä?
Ketkä muut osallistuvat?
- 3) **Missä** idea tai kokeilu toteutetaan?
- 4) **Milloin** idea tai kokeilu toteutetaan?



Yhteisöllinen ruokailu

Kehittämisteema 1

Yhteisöllinen ruokailu

IDEA 1: Yhteisöllinen ruokailu ravintolassa tai yhteistilassa

Missä? Ehdotetut paikat:

ABC Juvan kabinetti, Helluntaisrk, Juvakoti, Kahvikulma, Koikkalan srk:n tilat, Koulukampus, Kuharanta, Kuosmalan kylätalo, Mikkelin Marttala, Partalan Kuninkaankartano, Sampolan kahvila & kokoushuone, Seurakuntasali, Siljankka, Siiskonen (Punaisen Piipun kievari), Säräriihi, Toimintatalo, Työntuloksen kerhohuone

- Säännöllisesti toistuva ikäihmisille suunnattu yhteisöllinen ruokailu ravintolassa TAI muussa yhteisruokailuun sopivassa tilassa, johon voidaan tilata ruokapalvelu
- Kokeiluvaiheessa selvitettäisiin, kuinka usein yhteisruokailu kannattaisi järjestää (ehdotukset: 1–3 kertaa/vko > 1 kerran/kk)
- Ruokapalvelu perustuisi alueen palvelutarjoajien nykyisiin ruokapalveluihin.
 - Ruokailu ravintolassa normaalina palveluaikana (lounasaika, kahvilapalveluiden aika)
 - Aterioiden nouto- tai kuljetustilaus normaalina palveluaikana
 - Ryhmälle räätälöity tilattu ruokapalvelu ravintolassa
 - Ryhmälle räätälöity tilattu ruokapalvelu muussa yhteistilassa
 - Huom! Räätälöidyn tilauspalvelun osallistujamäärän tulisi olla väh. 20 hlö, jotta toiminta olisi ruokapalvelun tuottajille kannattavaa.
- Tarjolla tavallista, tuttua, helposti syötävää kotiruokaa, mahdollisuus silloin tällöin kuitenkin myös uusien ruokien kokeilemiseen
- Myös teemaruokailuja tai oheisohjelmaa, esim. musiikkia, tietoiskuja, ruoanvalmistusta, ruokakursseja, luontoruokailua (ks. myös ideat 2–3)
- Ehdotus: yhdistykset organisoisivat yhdessä > osallistujat ilmoittautuisivat omiin yhdistyksiinsä – Mihin muut kuin jäsenet ilmoittautuisivat?
- Ehdotus: kunta vastaisi tilaisuuksien (maksullisesta) markkinoinnista
- Ehdotus: ruokaa voisi ostaa myös mukaan (omiin astioihin?)
- Selvitettävää & ratkaistavaa mm. koordinoiva taho, kiinnostuneiden määrä, hinta, kyydit, ennakoilmoittautumisen välttämättömyys ja hoitaminen käytännössä

Yhteisöllinen ruokailu

IDEA 2: Teemallinen ja/tai toiminnallinen yhteisruokailu

Missä? Ehdotettu paikka:
Ks. idea 1

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

- Tärkeää, että ikäihmisten yhteisruokailutapahtumassa on ruokailun lisäksi aikaa keskustella ja oleskella yhdessä
- Tilaisuuden kokonaiskesto n. 1,5–2,5 tuntia
- Yhteisruokailu voisi sisältää myös muuta, ikäihmisille mieluista ohjelmaa
 - ruokakurssi/ruoanvalmistusta yhdessä
 - teemaruokailu (juhlat, sesongit, lähiruoka, perinne, eri aikakausien ruoat, Savo, kansainvälisyys, luontoruoka)
 - musiikkia, teatteria, bingoa, luentoja eri teemoista
 - päiväkodit ja koulut käyvät esittäytymässä
 - ravitsemustietoisku, opastusta erityisruokavalioidista,
 - museokäynti, kesäteatteriesitys
 - yllätysohjelma
- Ehdotus: Partalan Kuninkaankartanossa teemallinen ja toiminnallinen yhteisruokailutapahtuma kerran kuukaudessa
 - ruoanvalmistusta yhdessä + ruokailu, esim. piirakkapaja
 - toteutus yhteistyössä Marttojen/Maa- ja kotitalousnaisten kanssa
- Ehdotus: Luontoruokailutapahtumia voitaisiin järjestää säännöllisesti kunnan / kyläyhdistysten laavupaikoilla (soppatykkiruokailu, ruoanvalmistusta laavulla)

Yhteisöllinen ruokailu

IDEA 3: Yhteinen jumppalounas

Missä? Ehdotettu paikka:
Sampola, läheiset ravintolat

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

- Yhdistetään ikäihmisten yhteisruokailu Sampolan aamupäivän liikuntaharrastuksiin, esim. vesijumpan jälkeen yhteinen lounas
- Ruokailu järjestettäisiin Sampolan kahvilassa tai kokoushuoneessa tai läheisissä ravintoloissa
- Toteutus organisoituna, kaikille avoimena ikäihmisten yhteisruokailuna tai vapaamuotoisena, mutta säännöllisesti järjestettävänä ystävä- tai harrastusporukan yhteisenä tapaamisena
- Ravintolat voisivat tarjota ikäihmisten jumppalounasta tarjoushintaan esim. klo 13.30 alkaen
 - Ravintoloihin saataisiin lisää asiakkaita vilkkaan lounaan jälkeen
 - Ikäihmiset voisivat viipyä yhdessä pitempään, kun ajankohta on hiljaisempi
 - Tarjonta: lounas tai ”ruokaisa päiväkahvi”
- Ruokailun yhdistäminen harrastuskerhoon toisi etua myös kuljetusten kannalta, menisi samoilla kyydeillä



Kuva: Pixabay

Kuljetukset:

pääsy yhteisöllisiin ruokailuihin ja
käyttämään muita ruokapalveluita

Kehittämisteema 2

Kuljetukset

IDEA 1: Kyytiporukat ja rinki vapaaehtoisia kuljettajia

Missä? Ehdotetut paikat:
Kyläyhteisöt, naapurustot

Ketkä? Ehdotetut toimijat:
Juvan Maa- ja kotitalousnaisten vapaa-ehtoiset,
Ikäruoka-kehittämisyhmän vapaaehtoiset

- Kylille ja naapurustoihin voitaisiin koota rinki vapaaehtoisia henkilöitä, jotka voisivat ajaa kimpapakyytejä.
- Säännöllisyys, osallistujien sitoutuminen ja jatkuvuuden varmistaminen ovat tärkeitä kimppakyytien järjestämisessä.
- Kyytiporukat voisivat muodostaa ryhmiä, jotka kävisivät säännöllisesti esim. ikäihmisten yhteisruokailuissa, eri ravintoloissa tai laavulla paistamassa makkaraa.
- Yhteisruokailut voitaisiin ajoittaa peräkkäin muiden harrastusten, esim. Sampolan liikuntaharrastusten ym. kerhotoiminnan kanssa. Näin samoilla kyydeillä onnistuisi sekä ruokailu että harrastuksiin osallistuminen (ks. idea 2)
- Ehdotuksia kyytien ajoituksesta: viikoittain, viikonpäivistä keskiviikkona
- Ehdotus koordinoivasta tahosta: yhdistykset
- Selvitettävää & ratkaistavaa mm. miten kuljetusrinkiläiset pitäisivät yhteyttä
- Huomioitavaa: toimintamallin olisi tärkeää olla sellainen, että se ei kuormita liikaa vapaaehtoisia ja että myös työssä käyvät voivat toimia halutessaan kyytiapuna.

Kuljetukset

IDEA 2: Kyyti Julia- monipalveluautolla ja aamupäivän ohjelmallinen yhteisruokailu

Missä? Ehdotetut paikat:
Julia-monipalveluauton kuljetusalueen
lounasravintolat/kahvilat

Ketkä? Ehdotetut toimijat:
Julia-kuljetusyrietykset, Ikäruoka-ryhmän
ruokapalvelun tarjoajat ja yhdistykset

- Panostetaan [Julia-monipalveluauton](#) nykyisen palvelun tunnettuuden lisäämiseen, mm. reitit, aikataulut, kyydin tilaaminen ja hinta.
- Kyydin hinta asiakkaalle: taajama-alueella (matka enint. 3 km) edestakaisen matkan hinta Julialla 3,40 € (= 2 x 1,70 €)
- Ajopäivät keskiviikko–perjantai
- Tuotetaan taajama-alueen ruokapalveluyritysten kanssa Julia-ajopäivien aamupäivään noin klo 9.30–11.15 palvelupaketteja:
 - Julia-kydit
 - Aamuohjelmaa, esim. musiikkia, tietoiskuja/esitelmää
 - Yhteisruokailu (tarjonta: myöhäinen aamiainen tai aikainen lounas)
- Totetuisi säännöllisin väliajoin kiertäen eri ravintoloissa
- Eri yhdistykset emännöisivät/isännöisivät yhteisruokailuja, koska aamupäivä on lounasravintoloissa kiireinen
- Selvitettävää & ratkaistavaa mm.
 - Ruoan ja kuljetuksen yhteishinta on kriittinen tekijä. Mihin hintaan ja kuinka usein kuljetus+ohjelma+ruoka -palvelua voitaisiin tarjota, jotta asiakkaat pystyisivät käyttämään sitä ja samanaikaisesti toiminta olisi kannattavaa ruokapalveluyrityksille?
 - Kuka koordinoisi (ja maksaisi) ohjelman järjestämisen?

Kuljetukset

IDEA 3: Julia-monipalvelu- auton uusi reitti ja yhteisruokailu taajamassa

Missä? Ehdotetut paikat:

Julia-monipalveluauton kuljetusalueen
lounasravintolat/kahvilat (Ikäruoka-ryhmän
palveluntarjoajat, joilla on toimipiste)

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

Juvan kunta/kuljetussihteeri, kunnan
asiointiliikenteen kuljetusyritykset, Ikäruoka-
ryhmän ruokapalvelun tarjoajat ja yhdistykset

- Kokeiltaisiin Julia-monipalveluauton uutta reittiä taajama-alueella
 - Menokyydit yhteisruokailuun n. klo 12–13 välillä
(Huom! Auton oltava koulun pihassa klo 13.05)
 - Yhteisruokailu (+ ohjelmaa) klo 13–15.30
 - Paluukyydit n. klo 15.30–16.30
- Yhteisruokailu voisi olla päivän (keitto)lounas tai ruokaisat päiväkahvit -
tyyppinen.
- Julian ”ruokailureitti” voitaisiin ajaa eri viikkoina eri ruokailupaikkoihin
- Kyydin hinta asiakkaalle: taajama-alueella (matka enint. 3 km) edestakaisen
matkan hinta Julialla 3,40 €
- Yhteisruokailun päiväksi valittaisiin viikonpäivä, jolloin sote-kuljetusten reitti on
lyhyin, jolloin Julia vapautuu ajamaan paluukyytejä n. klo 15.30 alkaen
- Selvitettävää & ratkaistavaa mm.
 - Ruoan ja kuljetuksen yhteishinta on kriittinen tekijä. Mihin hintaan ja
kuinka usein kuljetus+ruoka (+ohjelma) -palvelua voitaisiin tarjota, jotta
asiakkaat pystyisivät käyttämään sitä ja samanaikaisesti toiminta olisi
kannattavaa ruokapalvelu- ja kuljetusyrityksille?
- Kuka koordinoisi (ja maksaisi) ohjelman järjestämisen?

Huom! Koulukyytien reitit ja aikataulut vaikuttavat merkittävästi kunnan julkiseen liikenteeseen (taajaman ja haja-asutusalueen asiointikyydit). Koulukyydit varmistuvat elokuun lopussa. Syyskuun alussa päästään arvioimaan, olisiko tätä ideaa mahdollista kokeilla käytännössä.

Kuljetukset

IDEA 4: Haja-astusalueen ruokailukyyti ja yhteisruokailu - paketti

Missä? Ehdotetut paikat:
Ravintolat/kahvilat (Ikäruoka-ryhmän
palveluntarjoajat, joilla on toimipiste)

Ketkä? Ehdotetut toimijat:
Juvan kunta/kuljetussihteeri, kunnan
asiointiliikenteen kuljetusyritykset, Ikäruoka-
ryhmän ruokapalvelun tarjoajat ja yhdistykset

- Kokeiltaisiin kokonaan uutta haja-asutusalueen ruokailukyytiä
- Ajopäivä tiistai, koska ei ehdi ajaa samana päivänä kuin haja-asutusalueen asiointireitijä (ke-pe)
- Ruokailukyyti olisi tarjolla kerran kuukaudessa, kokeiluvaiheessa mahdollisesti useammin; kunnalla olisi valmius lisätä ajopäiviä tarvittaessa
- Ruokailukyyti myytäisiin pakettihintaan ruokailun kanssa, pelkkä kyyti ei olisi ostettavissa
- Mahdollisimman selkeä hinnoittelu:
 - kyyti+ruokailu -paketilla olisi kiinteä hinta, esim. vain kaksiportainen matkan mukaan koko Juvan alueella
 - asiakkaalle mahdollisimman helppo, saisi maksaa koko kyyti+ruokailu -paketin kerralla esim. ravintolassa
 - pyrittäisiin mahdollisimman edulliseen kokonaishintaan (kuljetukseen kunnan tukea)
- Selvitettävää & ratkaistavaa mm.
 - palvelupaketin sopiva hinta (asiakkaan maksuvalmius vs. kuljetus- ja ruokapalveluyrityksen toiminnan kannattavuus)
 - reitit, joille riittäisi asiakkaita (enimmäismäärä 8 hlö/bussi)
 - kokeilusta kiinnostuneet palveluntarjoajat (kuljetus, ruokapalvelu)
 - maksujen jyvitys ja käytännön tilitykset eri yrityksille (kuljetus, ruokapalvelu)
 - ennakkovarausten tarve ja varausten hoitaminen

Huom! Koulukyytien reitit ja aikataulut vaikuttavat merkittävästi kunnan julkiseen liikenteeseen (taajaman ja haja-asutusalueen asiointikyydit). Koulukyydit varmistuvat elokuun lopussa. Syyskuun alussa päästään arvioimaan, olisiko tätä ideaa mahdollista kokeilla käytännössä.



Kuva: Pixabay

Viestintä:

ruokapalveluista tiedottaminen ikäihmisille

Kehittämisteema 3

Viestintä

IDEA 1: Ikäihmisten oma osio ilmoitustauluille

Missä? Ehdotettu paikka:

Kauppojen, ABC Juvan, Sampolan ja kirjaston ilmoitustaulut sekä kerrostalojen rappukäytävien ilmoitustaulut (mikäli sallittu)

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

Toimipisteissä sovittaisiin, kuka vastaa ilmoitustaulun ylläpidosta ja ajantasaisuudesta (nimetty vastuuhlö)

- Kunnassa on useita ilmoitustauluja, joissa voisi ilmoittaa ikäihmisten yhteisruokailuista ym. Ruokaan liittyvistä tapahtumista. Ilmoitustaulut ovat kuitenkin usein sekavia, eikä ikäihmisille suunnattuja tapahtumia ole helppo huomata.
- Voisivatko kaupat ym. toimijat varata ilmoitustauluiltaan tietyn osion, jossa ilmoitettaisiin nimenomaan ikäihmisille suunnatuista tapahtumista, kuten yhteisruokailuista? Näin tapahtumia olisi kätevä alkaa seurata säännöllisesti.
- Ikäihmisten osio voisi sijaita kaikilla ilmoitustauluilla suunnilleen samassa kohtaa ja/tai olla otsikoitu tai rajattu näkyvällä tavalla.

Viestintä

IDEA 2: Ikäihmisten ruokapalvelut kunnan verkkokanaviin

Missä? Ehdotettu paikka:
Kunnan verkkosivut

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

- Tietoa ikäihmisille suunnatuista yhteisruokailusta ym. tapahtumista ja aktiviteeteista olisi hyvä löytyä keskitetysti, ”yhden luukun periaatteella”.
- Tiedot ikäihmisten ruokapalveluista, esim. yhteisruokailujen paikat ja ajat sekä linkit ruokalistoihin, voitaisiin koota yhteen paikkaan kunnan verkkosivustolle.
- Verkkosivun tietoja voitaisiin jakaa myös kunnan some-kanaviin sekä mahdollisesti myös pian valmistuvaan Juva-applikaatioon.
- Juva-applikaation käyttämiseen voitaisiin järjestää opastusta esimerkiksi ikäihmisten yhteisruokailun yhteydessä.

Viestintä

IDEA 3: Tiedottaminen Juvan Lehdessä

Missä? Ehdotettu paikka:
Juvan Lehti

Ketkä? Ehdotetut toimijat:
Juvan Lehti, Juvan kunta, Essote,
ruokapalveluyrittäjät

- Juvan Lehti on hyvin tärkeä tiedotuskanava ikäihmisille.
- Ikäihmisten säännöllisistä yhteisruokailuista ym. ruokaan liittyvistä tapahtumista ja palveluista olisi hyvä saada tietoa Juvan Lehdestä esim. kerran kuukaudessa toistuvasta ilmoituksesta.
- Voisivatko Juvan kunta ja Essote neuvotella Juvan Lehden kanssa lehden kuukausittain ilmestyvän vakioilmoituksen, johon koottaisiin selkeäksi kokonaisuudeksi ikäihmisten tärkeät ajankohtaisasiat ja tapahtumat, mm. yhteisruokailut?
- Voisivatko myös ruokapalveluyrittäjät olla mukana yhteisessä ilmoituksessa?

Viestintä

IDEA 4: Ikäihmisten ruokaryhmän perustaminen kuntaan

Missä? Ehdotettu paikka:

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

Juvan kunnan hyvinvointikoordinaattori
koordinoi, Ikäruoka-kehittämissryhmän toimijat
osallistuvat

- Juvalla voitaisiin perustaa pysyvä työryhmä, ”ikäihmisten ruokaryhmä”, joka käsittelisi mm. ikäihmisten ravitsemukseen, ruokailuun ja ruokapalveluihin liittyviä asioita, edistäisi ikäihmisten hyvää syömistä kunnassa sekä tiedottaisi ajankohtaisista ruokaan liittyvistä aiheista ja tapahtumista.
- Voisiko Juvan hyvinvointikoordinaattori vetää työryhmää ja pitää yhteyttä sidosryhmiin?

Viestintä

MUITA IDEOITA

Missä? Ehdotettu paikka:

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

- Toimitetaan paperinen mainos yhteisruokailuista ym. Ikäihmisille suunnatuista ruokapalveluista ravintoloiden ateriakuljetusten mukana asiakkaille.
- Sovitaan tiedotusyhteistyöstä Essoten kotipalvelun kanssa.
- Sovitaan mainosten jakeluyhteistyöstä partiolaisten ja urheiluseurojen kanssa.
- Ravintolat tulostavat viikon ruokalista ja ruokatapahtumien esitteitä mukaan otettavaksi.
- Ruokapaikat julkaisevat viikon ruokalistan ennakoon toimipaikan näyteikkunassa.
- Tuotetaan esittelyvideoita paikallisista ruokapalveluista Youtubeen (keittiöstä lautaselle -polku).
- Tiedotetaan ikäihmisten yhteisruokailuista sähköpostitse eläkeläis- ja senioriyhdistyksille ym. ikäihmisten sidosryhmille. Onko kunnan hyvinvointikoordinaattorin postituslista käytettävissä tähän?
- Ruokapalvelutoimijat ja yhteisruokailujen järjestäjät ilmoittavat tapahtumista säännöllisesti kunnan tapahtumakalenterissa sekä menoinfo.fi -verkkosivulla.



Kehitetään ja kokeillaan yhdessä!

Niina Rantakari
niina.rantakari@xamk.fi
p. 040 624 7710

Riitta Tuikkanen
Riitta.tuikkanen@xamk.fi
p. 040 772 3385

Paula Mäkeläinen
paula.makelainen@xamk.fi
p. 040 829 8462

Verkkosivu Ikäruoka 2.0 xamk.fi/ikaruoka

Facebook @ikaruoka2.0 www.facebook.com/ikaruoka2.0

Instagram @ikaruoka2.0 www.instagram.com/ikaruoka2.0/

Gery jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

XAMK
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



Tunne huominen - All for the future.