

# Kooste kokeiluihideoista

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmä

Ikäruoka 2.0 -hanke  
[xamk.fi/ikaruoka](http://xamk.fi/ikaruoka)

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



# Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmä

- [Ikäruoka 2.0 -hanke](#) (Xamk) koordinoi Mäntyharjun kehittämisryhmän toimintaa ja tukee käytännön palvelukokeilujen toteutusta syyskaudella 2021.
- Mäntyharjun alueelta kehittämisessä on mukana edustajia:
  - Ruoka- ja kauppapalveluita tarjoavista yrityksistä
  - Mäntyharjun kunnan ruokapalveluista
  - Mäntyharjun vanhusneuvostosta
  - Useista 3. sektorin paikallisista toimijoista: Eläkeliiton Mäntyharjun yhdistys, Mäntyharjun kansalliset seniorit, Mäntyharjun Eläkkeensaajat, Mäntyharjun Sydänyhdistys, Savon Martat/EEVI-hanke, Mäntyharjun Martat, Mäntyharjun seurakunta, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset
  - Essoten ennakkoivista palveluista
  - Lisäksi palveluiden käyttäjien edustajia (yksityishenkilöt)

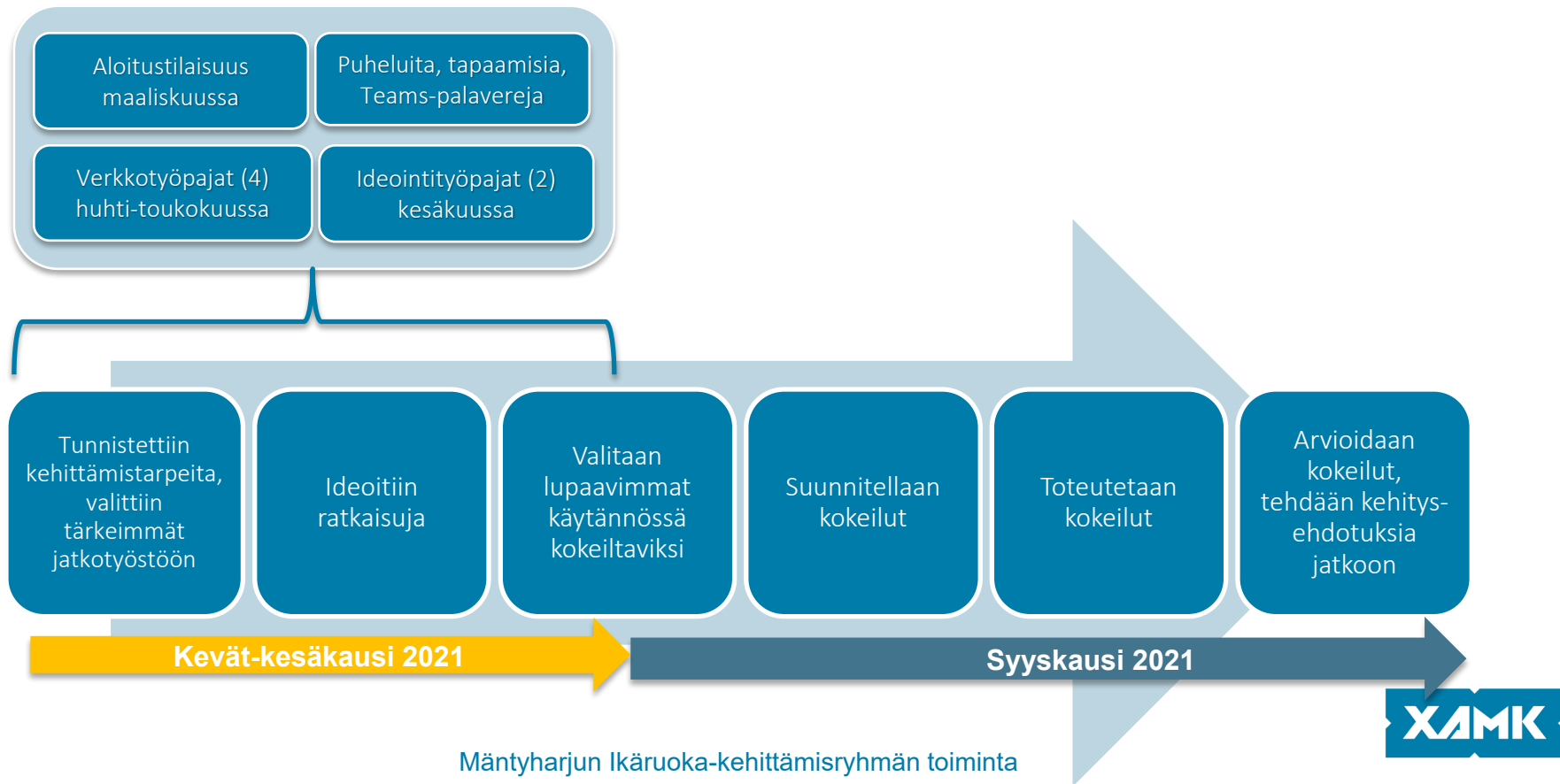
**Tervetuloa myös uudet toimijat suunnittelemaan ja toteuttamaan palvelukokeiluita syyskaudella 2021!**



# Kehittämissyhteistyön 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. Yhteisöllinen ruokailu

2. Kauppa-asiointin tukeminen

3. Kuljetukset: pääsy käyttämään palveluita

Bonus: Tiedottaminen



# Kysymykset ideointityöpajoissa

- 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: Yhteisruokailu kylätalolla tai vastaavassa tilassa

Missä? Ehdotetut paikat:  
Nuorisoseurantat, maamiesseurantat,  
Taruvuori, seurakunnan tilat

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
Kyläyhdistykset yhteistyössä yritysten, muiden  
yhdistysten ja seurakunnan kanssa, esim. kokki  
Juho Hämäläinen/tmi Hapanama, Menumat,  
Ravintola Rosmarin

- Säännöllisesti toistuva ikäihmisille suunnattu yhteisöllinen ruokailu kyläyhteisöjen yhteisissä tiloissa tai yhteistyöyritysten tiloissa
- Järjestettäisiin kokeiluvaiheessa 2 vkon välein, jotta toiminta tulisi tunnetuksi ja saataisiin palautetta jatkokehittämiseen.
- Pyrittäisiin vakiinnuttamaan toiminta siten, että yhteisöllisiä ruokailuja järjestettäisiin Mäntyharjun eri kylillä vähintään kerran kuukaudessa.
- Ruokapalvelu tilattaisiin alueella toimivalta ruokapalvelun tuottajalta.
  - Huom! Tilauspalvelun osallistujamäärän tulisi olla väh. 20 hlö, jotta toiminta olisi ruokapalvelun tuottajille kannattavaa.
- Tarjolla tavallista, tuttua, helposti syötävää kotiruokaa, mahdollisuus kuitenkin myös uusien ruokien kokeilemiseen
- Myös teemaruokailuja tai oheisohjelmaa, esim. musiikkia, tietoiskuja, ruoanvalmistusta, ruokakursseja, luontoruokailua (ks. myös ideat 2–4)
- Järjestäjien käyttöön tuotettaisiin ”käsikirja” eli toimintamalli ja vinkkejä yhteisruokailun järjestämisestä. Kyläkunnat voisivat hyödyntää mallia tai halutessaan ideoida kokonaan oman toteutuksen.
- Kyläkuntien ruokaporukat voisivat vierailta toistensa tapahtumissa. Kukin kylä voisi esitellä omaa historiaansa ja kertoa kiinnostavista kohteista. Nostettaisiin esille kylien omaa omia palveluita ja taitajia.
- Selvitettävää & ratkaistavaa: koordinoiva taho, kiinnostuneiden määrä/kylä, hinta, kyydit



# Yhteisöllinen ruokailu

## IDEA 2: Kiertävä yhteisruokailu kotona tai ravintolassa

Missä? Ehdotettuja paikkoja:  
Osallistujien kodit, taloyhtiöiden yhteistilat,  
Ravintola Rosmarin, Reissuravintola,  
Käävänkylän baari

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
Ravintola Rosmarin, Reissuravintola,  
Käävänkylän baari, kokki Juho Hämäläinen/tmi  
Hapanama, MenuMAT

- Yhdistysten, kylien, taloyhtiöiden tai naapurustojen jne. 3–5 hengen (= yksi autollinen) tuttavaporukat voisivat sopia kiertävästä yhteisruokailusta kunkin kotona, taloyhtiön yhteistiloissa tai paikallisessa ravintolassa.
- Säännöllisesti toistuva, tietty sovittu ajankohta
- Ravintoloiden kanssa voidaan sopia säännöllisestä pöytävarauksesta ruokailuporukalle.
- Erilaisia vaihtoehtoja yhteisruokailuun kotona:
  - Osallistajat valmistavat vuorotellen ruoan tai tuovat nyyttikestiperiaatteella
  - Ruoka tilataan valmiina paikalliselta ruokapalveluntuottajalta
  - Hankintaan itse ainekset ja kokki tulee kotiin valmistamaan ruoan osallistujille tai yhdessä osallistujien kanssa
  - Kokki tulee kotiin, tuo ainekset ja valmistaa ruoan osallistujille tai yhdessä osallistujien kanssa
  - Huom! Ruokaa voidaan valmistaa myös useammalle päivälle / pakastimeen.
- Miten ateriapalveluseteli olisi hyödynnettävissä eri palvelujen maksamisessa?
- Selvitettävää & ratkaistavaa: hinta, kyydit, kodin tilojen riittäminen, osallistujien jaksaminen, sopivan porukan löytäminen

# Yhteisöllinen ruokailu

## IDEA 3: Yhteisöllinen luontoruokailu

Missä? Ehdotettu paikka:  
Leijonakota, kylien laavupaikat

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
Kyläyhdistykset, Mäntyharjun Leijonat,  
Reissupolku, Ruskahovin/seurakunnan  
vapaaehtoiset, lukiolaiset (ks. myös idea 4)

- Ikäihmisten yhteisöllisiä ruokailutapahtumia voitaisiin järjestää myös ulkona vuodenaika ja sää huomioiden.
- Luontoruokailu voisi olla yksi vaihtoehto teemallisesta yhteisruokailutapahtumasta ja se voitaisiin toteuttaa säännöllisesti (ks. idea 1).
- Luontoruokailun järjestämistä voitaisiin kokeilla [Vanhustenviikolla 2021\\*](#), mm. tarvittavat yhteistyökumppanit ruokapalveluun, kuljetuksiin ja ikäihmisten avustamiseen.

\* *Vanhustenviikon 2021 teema: ”Luonto antaa voimaa”*

## Yhteisöllinen ruokailu

### IDEA 4: Vanhustenviikon yhteisölliset ruokatapahtumat

Missä?

Eri puolilla Mäntyharjua

Ketkä?

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmän toimijat yhdessä mahdollisimman monien muiden alueen toimijoiden kanssa

- Ideana on hyödyntää [Vanhustenviikon 2021](#) näkyvyys tiedottamisessa ja keskittää useita Ikäruoka-toiminnan palvelukokeiluita samalle viikolle (ks. myös Tiedottaminen > idea 5)
- Vanhustenviikon yhteisruokailun teemana voisi olla myös Mäntyharjun sikakaali-perinneruokatapahtuma.
- Sikakaali-perinneruokaa voitaisiin tarjota samana päivänä/viikolla sovellettuna myös kunnan ruokapalveluissa.
- Vanhustenviikon Mäntyharjun päätapahtuma on tyypillisesti järjestetty torstaina. Siitä ovat vastanneet vanhusneuvosto ja Mäntyharjun srk. Lukion 1. luokan oppilaat ovat avustaneet ruokailun järjestämisessä. Näitä verkostoja ja kokemuksia voisi hyödyntää Ikäruoka-palvelukokeiluissa.
- Vanhustenviikolla voitaisiin kokeilla myös luontoruokailua (ks. idea 3) sekä ikäihmisten ruokatapahtumia kaupassa (ks. Kauppa-asioinnin tukeminen)

## Yhteisöllinen ruokailu

### **IDEA 5: Kunnan ruokapalveluiden bonusruoan hyödyntäminen**

Missä?

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
Kunnan ruokapalvelut

- Kunnan ruokapalveluista, erityisesti kouluruokailusta, jää yli laadukasta, täysin syömäkelpoista ruokaa, ns. bonusruokaa.
- Tyypillisiä bonusruokia: riisi, kalakeiton liemi
- Bonusruoka voitaisiin lahjoittaa esimerkiksi ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun raaka-aineeksi tai aterian osaksi.
- Selvitettävää & ratkaistavaa: bonusruoan määrä vaihtelee ja on vaikeasti ennakoitava, bonusruoan saatavuudesta tiedottaminen, ruoan kuljettaminen, jatkojalostamisesta kiinnostuneet toimijat, jatkojalostamisen kannattavuus



Kuva: Pixabay

# Kauppa-asioinnin tukeminen

Kehittämisteema 2

# Kauppa-asiointin tukeminen

## IDEA 1: Ohjattu kauppakierros

Missä? Ehdotettu paikka:  
S-market Mäntyharju

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
S-marketin henkilöstö, Savon Martat/EEVI-hanke, vapaaehtoiset kauppa-avustajat (ks. idea 4)

- Järjestettäisiin säännöllisesti ohjattuja kauppakierroksia ikäihmisille.
- Tavoitteena olisi helpottaa asiointia ja tuotteiden löytämistä sekä lisätä tuotetuntemusta, helpottaa ja monipuolistaa ikäihmisten ruokien valintaa ja ruoanvalmistusta.
- Kauppakierrokset lisäisivät myös henkilökunnan ja asiakkaiden vuorovaikutusta ja voisivat madaltaa kynnystä kysyä apua ja neuvoa myös muina palveluaikoina.
- Viikonpäivä: hiljaisemmat kaupapäivät, esim. tiistai ja torstai
- Ajankohta: klo 12–15, jolloin ikäihmisille tärkeät tuoretuotteet, kuten leipä, on jo hyllytetty
- Kauppakierroksilla voisi olla jokin teema, esim. Sydänmerkkituotteet, kotimaisuus, kasvisruoka, erityisruokavaliot, hiilijalanjälki, valmisruokien tuunaaminen ja täydentäminen.
- Jaossa voisi olla teemaan liittyviä reseptejä, esim. Yhteishyvästä. Reseptin ainekset etsittäisiin hyllystä ja niihin tutustuttaisiin yhdessä.
- Haaste: henkilökunnan ehtiminen (ks. idea 4)

# Kauppa-asiointin tukeminen

## IDEA 2: Tietoiskut ja tuote- esittelyt

Missä? Ehdotettu paikka:  
S-market Mäntyharju

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
S-marketin henkilöstö, konsulentit,  
yhteistyökumppanit, esim. Savon Martat/EEVI-  
hanke

- Kaupassa voitaisiin järjestää säännöllisesti tietoiskuja ja tuote-esittelyjä ikäihmisten hyvään syömiseen liittyvistä teemoista.
- Tietoiskut voisivat olla osa ohjattuja kauppakierroksia (ks. idea 1).
- Voisiko tuote-esittelyissä hyödyntää QR-koodeja?
- Voisiko tietoiskuja ja tuote-esittelyjä tuottaa myös videoina?

## Kauppa-asiointin tukeminen

### IDEA 3: Ikäihmisten ruokaboksit

Missä? Ehdotettu paikka:  
S-market Mäntyharju

Ehdotetut toimijat:  
S-marketin henkilöstö, ikäihmisten ravitsemuksen asiantuntijat

- Kaupassa voitaisiin tarjota ehdotuksia yksittäisistä aterioista tai yhden tai useamman päivän ateriakokonaisuuksista, joihin olisi koottu valmiiksi tai malliksi tarvittavat ainekset.
- Ruokaboksien esittely voisi olla osa ohjattua kauppakierrosta (idea 1) tai tietoisukuja ja tuote-esittelyjä (idea 2).



# Kauppa-asiointin tukeminen

## IDEA 4: Kauppa-avustaja

Missä? Ehdotettu paikka:  
S-market Mäntyharju

Ketkä? Ehdotetut toimijat:  
S-market Mäntyharjun henkilöstö,  
vapaaehtoiset (yhdistykset, yksityishenkilöt)

- Ikäihmisten kauppa-asiointissa ja opastetuilla kauppakierroksilla (idea 1) voisi olla mukana kauppa-avustaja.
- Kauppa-avustaja voisi olla vapaaehtoinen, esim. Ikäruoka-toiminnassa mukana olevasta yhdistyksestä, tai muu yksityishenkilö.
- Vapaaehtoisista kauppa-avustajista olisi hyvä koota rinki ja valita sopiva tiedostuskanava, josta avustajan voisi kutsua mukaan.
- Kauppa-avustaja voisi auttaa myös nettitilauksen tekemisessä ja/tai ostosten kuljettamisessa.
- Myös S-marketin henkilöstö voi avustaa, mutta työaikaresurssi on tiukka ja asiakkaiden säännöllinen henkilökohtainen avustaminen on haasteellista.
- Kuinka paljon kauppa-apua käytettäisiin? Jos avustajan tarve on suuri, voisiko avustajaksi palkata uuden (osa-aikaisen) henkilön esim. palkkatuella.



Kuva: Pixabay

# Kuljetukset: pääsy käyttämään palveluita

Kehittämisteema 3

Gery  
Cambridge Innovation Center  
Gery Oy

jamk

Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

XAMK

Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## Kuljetukset

# IDEA 1: Kyytiporukat ja rinki vapaaehtoisia kuljettajia

Missä? Ehdotetut paikat:  
Kylät, naapurustot

Ketkä? Ehdotetut toimijat:

- Kootaan kylille ja naapurustoihin vapaaehtoisten rinki henkilöistä, jotka voivat ajaa kimpapakyytejä.
- Kuljettaja ja kyytiläiset sopivat kyydeistä whatsapp-ryhmässä tai tarvittaessa tekstiviesteillä.
- Kyytiporukat voisivat käyttää yhdessä myös taksikuljetusta, mikäli vapaaehtoisten ringistä ei löytyisi aina kuljettajaa.
- Kyytiporukat voisivat muodostaa ryhmiä, jotka kävisivät säännöllisesti esim. ikäihmisten yhteisruokailuissa, eri ravintoloissa tai ruokailemassa yhdessä toistensa luona.
- Selvitettävää & ratkaistavaa:
  - Sitoutuminen säännölliseen vapaaehtoistoimintaan
  - Toiminnan järjestäminen siten, että vapaaehtoisten voimavarat riittävät
  - Reilu kustannusten jakautuminen ja ajankäyttö

# Kuljetukset

## IDEA 2: Kunnan kuljetusreittien mahdollisuuksien selvittäminen

Missä?

Ketkä?

- Kunnan kuljetusreitit (koululaiskuljetukset) varmistuvat elokuussa. Selvitetään silloin, miten reitit ja aikataulut voisivat palvella myös ikäihmisten ruokailu- ja kauppa-asioinnin kyyteinä ja aterioiden tai ostosten kuljetukseen.
- Selvittävää & ratkaistavaa:
  - Miten ikäihmisten kyydeissä tai ruoan kuljetuksessa voisi hyödyntää aamun tyhjää (ennen klo 7) koulukyytiä kylille päin ja iltopäivällä (klo 15 jälkeen) takaisin kirkolle?
  - Voisivatko ikäihmiset käyttää koulukyydin avoimia paikkoja, esim. jos sairastumisen vuoksi koululaiselta vapautuu kyytipaikka?
  - Miten vapaista paikoista ilmoitettaisiin?
  - Millaisia haasteita ja mahdollisuuksia tähän liittyisi?



Kuva: Pixabay

# Tiedottaminen

Bonusteema

# Tiedottaminen

## **IDEA 1: Ikäihmisten aktiviteettikalenteri**

**Missä?** Kunnan verkkosivulla

**Ketkä? Ehdotetut toimijat:**

Kunnan hyvinvointikoordinaattori, Ikäruoka 2.0 -hanke, Ikäruoka-kehittämissryhmän toimijat

- Tieto ikäihmisille suunnatuista yhteisruokailusta ym. tapahtumista ja aktiviteeteista olisi hyvä löytyä yhdestä paikasta.
- Kokeiluun voisi ottaa mallia kunnan lasten ja nuorten harrastekalenterista.
- Aktiviteettikalenterista voisi olla sähköinen versio kunnan verkkosivulla sekä jaettava / tulostettava paperinen versio.
- Aktiviteettikalenteriin koottaisiin ensivaiheessa tieto jo olemassa olevista palveluista, kuten eläkeläis- ja senioriyhdistysten yhteisruokailuista sekä seurakuntien ruokailuista ja kerhotoiminnasta, joka sisältää ruokailua.

## Tiedottaminen

### **IDEA 2: Ikäihmisten oma osio ilmoitustauluille**

#### **Missä? Ehdotettu paikka:**

Yleiset ilmoitustaulut

#### **Ketkä? Ehdotetut toimijat:**

Alueen palveluntarjoajat ym. toimijat, joilla on ilmoitustaulu, esim. kaupat, Ikäruoka-kehittämisyhmän toimijat

- Kunnassa on useita ilmoitustauluja, joissa voisi ilmoittaa ikäihmisten yhteisruokailuista ym. 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 helposti saavutettavasta paikasta eri ilmoitustauluilta.
- Ikäihmisten osio voisi sijaita kaikilla ilmoitustauluilla suunnilleen samassa kohtaa ja/tai olla otsikoitu tai rajattu näkyvällä tavalla.
- Voisi myös sopia yhteistyöstä, että Ikäruoka-kehittämisyhmässä mukana olevat tahot pitävät ilmoitustaulujen ”senioriosiota” ajan tasalla.

## Tiedottaminen

### **IDEA 3: Ilmoitus/julistepohja yhteisruokailu- tapahtumille**

#### **Missä? Ehdotettu paikka:**

Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivun  
materiaalipankki

#### **Ketkä? Ehdotetut toimijat:**

Ikäruoka 2.0 -hanke, yhteisruokailujen ym.  
tapahtumien järjestäjät

- Yhteisöllisten ruokatahtumien markkinointia helpottaisi, jos olisi käytettävissä valmis ilmoitus- tai julistepohja yhteisruokailutapahtumille.
- Koko kunnan alueella käytössä oleva yhtenäisen näköinen ilmoituspohja voisi auttaa huomaamaan ja innostaa osallistumaan Ikäruoka-kokeilutoimintaan liittyviin tapahtumiin eri puolella Mäntyharjua.



# Tiedottaminen

## IDEA 4: Juttu Pitäjänuutisiin

**Missä? Ehdotettu paikka:**  
Pitäjänuutiset

**Ketkä? Ehdotetut toimijat:**  
Pitäjänuutisten toimitus, Ikäruoka 2.0 -hanke,  
Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämissryhmä

- Paikallislehti Pitäjänuutiset on hyvin tärkeä tiedotuskanava ikäihmisille.
- Ikäruoka-kehittämistoimintaan liittyvistä tapahtumista, kuten yhteisöllisen ruokailun kokeiluista, olisi tärkeää saada juttu Pitäjänuutisiin.
- Lehteen voidaan tarjota yleisönosastokirjoitusta sekä juttuideaa yhteen tai useampaan artikkeliin.
- Kutsutaan Pitäjänuutiset mukaan ensimmäisiin kokeilutapahtumiin. Kartoitetaan juttua varten myös mahdollisia haastateltavia (kotona asuvia ikäihmisiä).

## Tiedottaminen

### **IDEA 5: Tapahtumien keskittäminen Vanhustenviikolle**

#### **Missä? Ehdotettu paikka:**

Useita eri tapahtumapaikkoja; tiedottaminen verkossa Vanhustenviikon Facebook-sivulla

#### **Ketkä? Ehdotetut toimijat:**

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmä ja yhteistyökumppanit, Ikäruoka 2.0 -hanke

- Vanhustyön keskusliiton valtakunnallisen [Vanhustenviikon 2021](#) (3.–10.10.) näkyvyys olisi hyvä hyödyntää Mäntyharjun Ikäruoka-toiminnassa.
- Useita palvelukokeiluja, esim. yhteisruokailuja, ravitsemustietoiskuja, kaupan opastuksia, voisi keskittää Vanhustenviikolle.
- Mäntyharjun Ikäruoka-kokeilutapahtumat voi ilmoittaa [Vanhustenviikon tapahtumasivulle](#), jolloin ne julkaistaan myös Vanhustenviikon Facebook-sivulla. Tapahtumille on näin mahdollista saada myös laajempaa näkyvyyttä.

# Tervetuloa Ikäruoka-kehittämisyhmän syyskauden avaustilaisuuteen to 19.8. klo 14–16!

Tule kuulemaan, millaisia palvelukokeiluita Ikäruoka-kehittämisyhmä on jo ideoinut ja osallistu kokeilujen käytännön suunnitteluun. Voit olla mukana monella tapaa!

- **Aika:** to 19.8. klo 14.00–16.00
- **Paikka:** [Mäntyharjun Nuorisoseuratalo](#)  
Osoite: Virransalmentie 2, Mäntyharju
- **Ilmoittautuminen** kahvitusta varten ma 16.8. mennessä linkistä:  
<https://link.webropol.com/s/mantyharjuikaruoka19082021>
- **Lisätiedot:** <https://www.xamk.fi/tapahtumat/mantyharjun-ikaruoka-tapaaminen-kokeilusuunnitelmat/>  
Niina Rantakari, [niina.rantakari@xamk.fi](mailto:niina.rantakari@xamk.fi), p. 040 624 7710 (Huom! Ei tavoitettavissa 15.7.–11.8.)

**Nähdään elokuussa, lämpimästi tervetuloa!**





## Tervetuloa kehittämään ja kokeilemaan 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](http://xamk.fi/ikaruoka)

**Facebook** @ikaruoka2.0 [www.facebook.com/ikaruoka2.0](http://www.facebook.com/ikaruoka2.0)

**Instagram** @ikaruoka2.0 [www.instagram.com/ikaruoka2.0/](http://www.instagram.com/ikaruoka2.0/)

**Gery jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

**XAMK**  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



**Tunne huominen - All for the future.**