

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmä

Ideointityöpaja

Ke 16.6.2021 klo 14.30–17.30

Koulun ravintola, Lääkärinkuja 2, Mäntyharju

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

[Ikäruoka 2.0 -hanke – Ikäihmisille hyvää syömistä tukevia palveluita](#)

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



Gery
Gerontologia ja
Geriatri

jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

XAMK
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Ohjelma klo 15.00–17.30

- Tervetuloa ja esittäytyminen
- Mäntyharjun Ikäruoka-kehittäminen:
Miten tähän on tultu?
- Työpajan tarkoitus ja tavoite:
Miksi olemme täällä tänään?
- Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisasiheet ja
alustavat ideat
- Ohjeet työpajatyöskentelyyn
- Keskustelu ja ideointi pienryhmissä
- Yhteenveto: ideoiden esittely



Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisyhmä

- [Ikäruoka 2.0 -hanke](#) (Xamk) koordinoi kehittämissryhmän toimintaa ja tukee käytännön palvelukokeilujen toteutusta.
- Toiminta käynnistettiin maaliskuussa 2021
- Mukana Mäntyharjun alueelta
 - Ruoka- ja kauppapalveluita tarjoavia yrityksiä (4 kpl)
 - Mäntyharjun kunnan ruokapalvelut
 - Essote, ennakoivat palvelut
 - Useita kolmannen sektorin toimijoita: Eläkeliiton Mäntyharjun yhdistys, Mäntyharjun kansalliset seniorit, Savon Martat/EEVI-hanke, Mäntyharjun Martat, Mäntyharjun seurakunta, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset
 - Palveluiden käyttäjien edustajia (yksityishenkilöt)

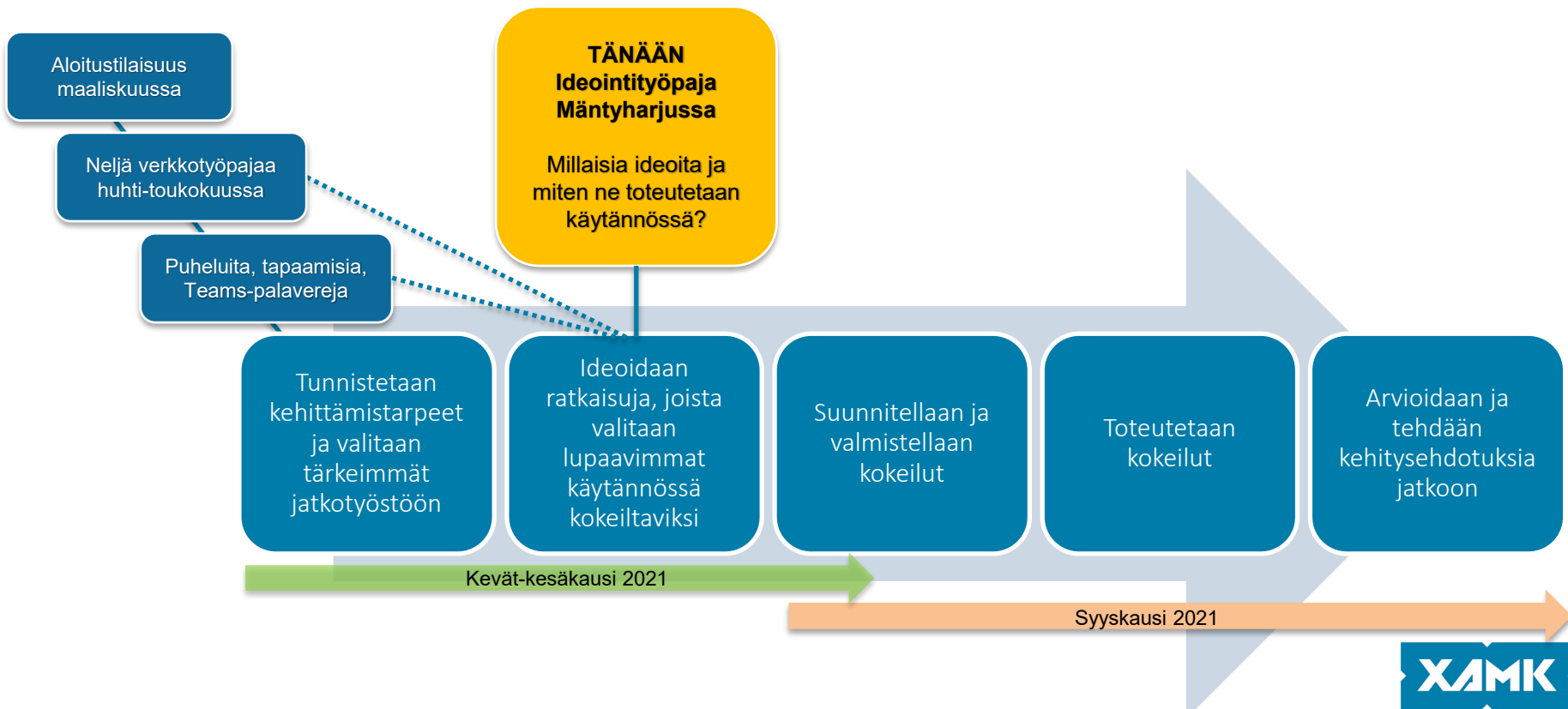
TAVOITE

Kotona asuville ikäihmisille on tarjolla hyvää syömistä tukevia palveluita omalla asuinalueella.

Ruokapalvelut edistävät yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä.

Laadukkaita
Monipuolisesti tarjolla
Erilaisia vaihtoehtoja
Käyttäjälähtöisiä
Tarvittavia ja toivottuja
Kiinnostavia
Sopivan hintaisia
Saavutettavia

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmän toiminta



Työpajan tarkoitus

Ideoidaan yhdessä, miten Mäntyharjussa voidaan:

- kehittää kotona asuvien ikäihmisten yhteisöllistä ruokailua
- tukea Ikäihmisten kauppasiointia
- kehittää kuljetuksia, jotka mahdollistavat ruokapalvelujen käyttämisen ikäihmisille



Tavoitteena tänään

- Jalostetaan aiemmissa työpajoissa esiin nousseita ideoita
- Ideoidaan, miten kokeilut* voidaan toteuttaa käytännössä
- Keksitään lisää ideoita

* Ikäruoka-kehittämisyhteistyöhön osallistuvat toteuttavat palvelukokeiluita kiinnostuksensa mukaan syksyllä 2021. Kokeilut ovat nopeita, kevytrakenteisia ja toteutettavissa pienin panostuksin. Niistä kerätään palautetta ja opitaan jatkoa varten.



Mäntyharjun alueen kehittämisasiheet ja alustavat ideat kokeiluista

Valitut kehittämisasiheet

1. Ikäihmisten yhteisöllinen ruokailu

3. Ikäihmisten kauppasioinnin tukeminen

2. Kuljetukset: ikäihmisten pääsy yhteisruokailuihin*

- *tai yleisesti: *käyttämään alueen ruokapalveluita*

1. Ikäihmisten yhteisöllinen ruokailu 1/2



- Perusidea: säännöllisesti toistuva ikäihmisten yhteinen ruokailu
 - Perustuu palveluntarjoajien nykyisiin ruokapalveluihin (lounas/tilauspalvelut) tai voidaan kehittää yhteistyössä uusi palvelumalli
 - Eri ehdotuksia sopivista viikonpäivistä ja millaisin väliajoin toistuisi
 - Eri ehdotuksia sopivasta kellonajasta: normaali lounasaika, ”ruokaiset päiväkahvit”, iltapäivä/iltatilaisuus (Huom! Tilauspalvelu, min. 20 hlö, jotta kannattavaa)
- Palveluntarjoajien omissa tiloissa
 - Yritykset: Ravintola Rosmarin, (Reissuravintola)
 - Mahdollisesti seurakunta, kunta
- Yhteisissä kokoontumistiloissa, johon eri palveluntarjoajat voivat tuottaa ruokapalveluita
 - Palveluntarjoajat: Juho Hämäläinen/Tmi Hapanama, Menukat (valmis ruoka)
 - Kunnan tilat, nuorisoseurantalo, kylätalot, taloyhtiön kerhohuone, yksityistaloudet
 - Huomioitava ruoanvalmistuskeittiön, kylmäsäilytystilojen ja astioiden tarve

1. Ikäihmisten yhteisöllinen ruokailu 2/2



- Ruokailun lisäksi sisältää ohjelmaa
 - Iltamat, elävää musiikkia, (päivä)tanssit
 - luentoja eri teemoista, ravitsemustietoiskuja
 - ruokakurssi/ruoanvalmistusta yhdessä, vinkkejä ja ohjeita omaan arkiruoanlaittoon
 - ohjelmapaketteja: kokkauskurssi, tanssit ja kyyti
 - teemaruokailuja, esim. kasvikset, ruokailu ulkona
 - tutustuminen kyliin, kylien mielenkiintoisten kohteiden esittely
- Muuta huomioitavaa
 - ruoka tavallista, ravitsevaa ja terveellistä kotiruokaa (keitot, laatikot), suositaan kotimaista ja lähiruokaa
 - keskustelu ja toisten tapaaminen tärkeintä: ”vatsa täyteen ja hyvä mieli”
 - helppo tulla, esteettömyys (vähän portaita, luiska), rauhallista, saa ruokailla kiireettömästi
 - kokemus, ettei häiritse muita, saa avustusta tarvittaessa
 - koronan vaikutus = ?

2. Kauppa-asioinnin tukeminen



- Perusidea: Tarvitaan tietoa ja opastusta ruokien valintaan ja käyttöön
- Kokeilusta kiinnostuneet: S-market, Martat/EEVI-hanke
- Kaupan henkilökunnan vinkit ja tuote-esittelyt
 - Miten henkilökunta rohkaisi ikäihmisiä kysymään neuvoa? Mielellään autetaan!
- Opastettu/avustettu tutustumiskierros kaupassa
- Yhteistyökumppanin (esim. Martat/EEV-hanke, elintarvikeyritykset) tuote-esittelyt ja käyttövinkit kaupassa
- Muualla kuin kaupassa tapahtuva tuote-esittely ja opastaminen, esim. yhteisruokailujen yhteydessä, kylätaloilla (ruoka)tapahtumissa
- Kiertävä tuote-esittely, esim. ”maistiaisauto”
- Digivälineiden hyödyntäminen neuvonnassa, esim. videot kaupasta, tuotteista ja ruoanvalmistuksesta

3. Kuljetukset: ikäihmisten pääsy käyttämään ruokapalveluita

- Vapaaehtoistoimintana järjestettävät ihmisten/ruoan kuljetukset
 - Säännöllisyys, sitoutuminen ja jatkuvuuden turvaaminen tärkeää
 - Vapaaehtoiset avustajana huonompikuntoisille
 - Leijonat yhteistyökumppaniksi?
- Yritysvetoiset kuljetuspalvelut
 - Hyväntekeväisyys ja sponsorointi: maksuttomia/edullisia kuljetuksia ikäihmisille
 - Normaali liiketoiminta: riittävän isot, säännölliset ryhmäkuljetukset esim. yhteisruokailuihin
 - Kuljetus, ohjelma ja ruokailu -paketit (Kannattavuus? Maksuvalmius?)
 - Ateria- ja ostoskuljetusten yhdistäminen
- Mäntyharjun kunnan kuljetuspalvelut
 - Selvitetään asiointi- ja koulukyytien mahdollisuudet, kun kuljetusten tarve esim. yhteisruokailujen paikat, tarkentuu



Aiheet pienryhmätyöskentelyssä

Ryhmä 1. Ikäihmisten yhteisöllinen ruokailu

Ryhmä 2. Ikäihmisten kauppasiointin tukeminen

Ryhmä 3. Kuljetukset: ikäihmisten pääsy yhteisruokailuihin*

- *tai yleisesti: *käyttämään alueen ruokapalveluita*

Mitä työpajan jälkeen?

- Aktiivinen Ikäruoka-kehittämissyhteistyö jatkuu **elokuussa** (vko 33 alk)
- Niina lähettää kirjallisen yhteenvedon ideointityöpajasta heinäkuussa. Yhteenvedo julkaistaan myös [Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivustolla](#).
- Työpajojen ideat antavat pohjan palvelukokeilujen toteutussuunnitelmille.
- Muodostetaan pienryhmät, jotka käytännössä valmistelevat ja toteuttavat kokeilut.
- Kutsutaan asiakkaat mukaan kokeilujen suunnitteluun ja toteutukseen.
- Toteutetaan kokeilut. Kerätään palautetta, arvioidaan ja opitaan.

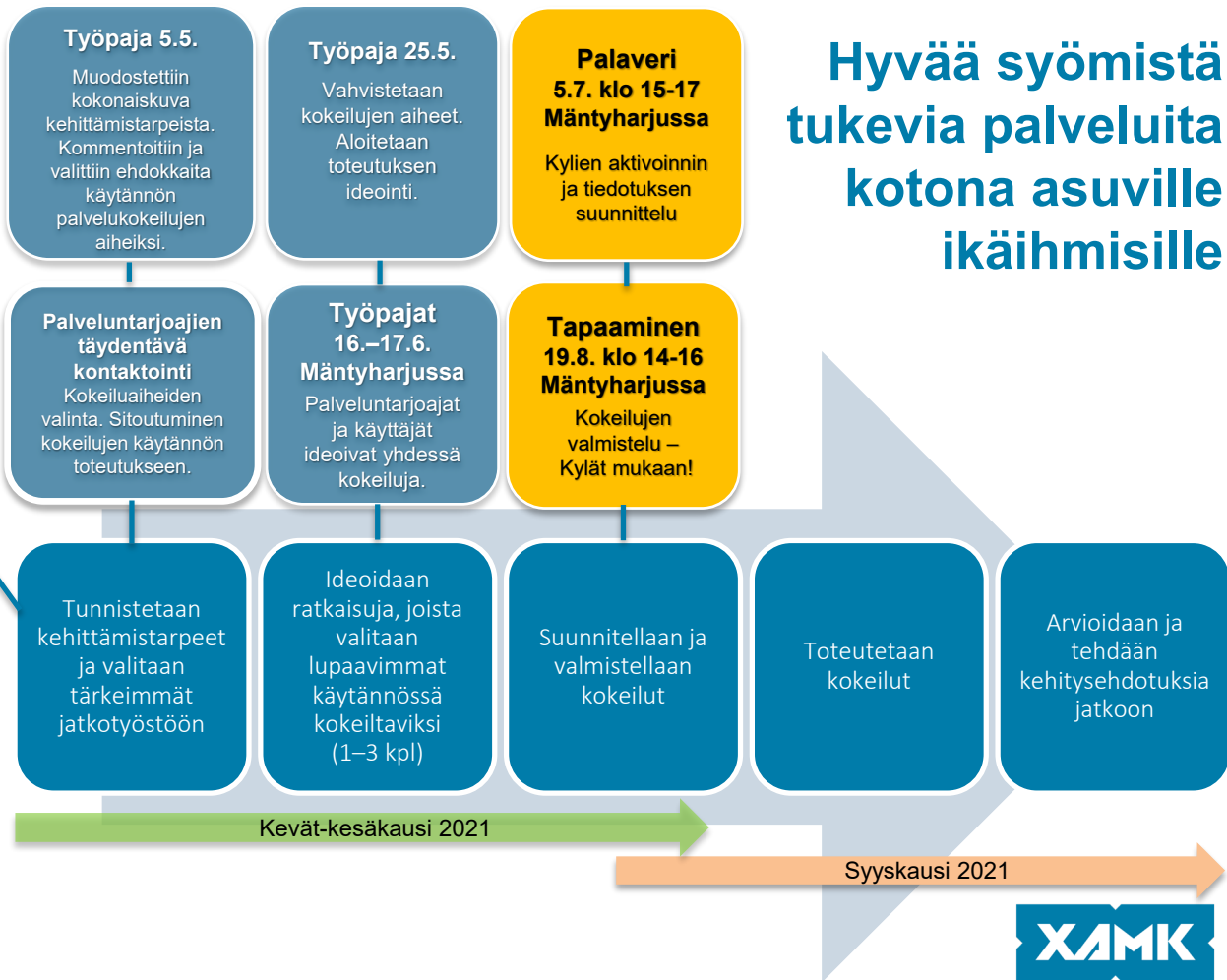
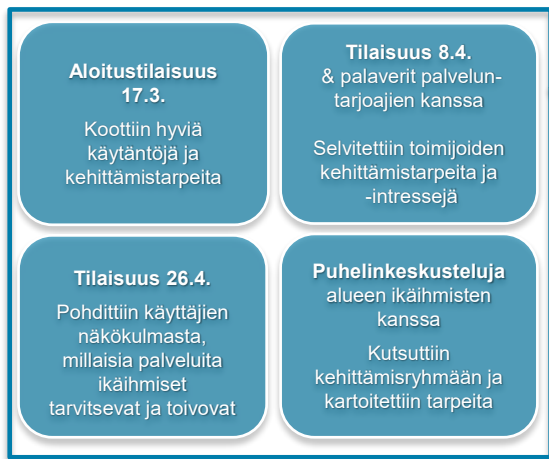
Tervetuloa elokuun Ikäruoka-tapaamiseen – myös kylien väkeä toivotaan mukaan!

- **Aika:** to 19.8. klo 14–16
- **Paikka:** Mäntyharjun Nuorisoseurantalo
- **Lisätiedot ja ilmoittautuminen linkistä:**
www.xamk.fi/tapahtumat/mantynharjun-ikaruoka-tapaaminen-kokeilusuunnitelmat/



Mäntyharjun Ikäruoka- kehittämisyhmän toiminta

Hyvää syömistä tukevia palveluita kotona asuville ikäihmisille





Kiitos osallistumisesta – tästä on hyvä jatkaa!

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

Verkkosivu Ikäruoka 2.0 xamk.fi/ikaruoka
Facebook @ikaruoka2.0 www.facebook.com/ikaruoka2.0
Instagram @ikaruoka2.0 www.instagram.com/ikaruoka2.0/