



VINKKIVIHKO IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN JÄRJESTÄJÄLLE

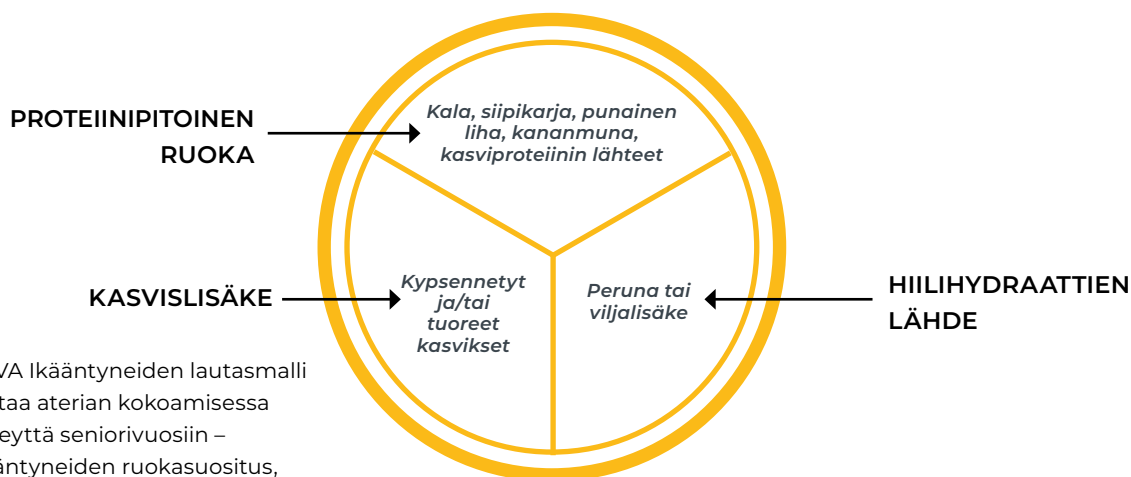
Aineisto on tuotettu Ikäruoka
2.0 -hankkeessa 2020–2022.
Hanke on saanut sosiaali- ja
terveysministeriön myöntämää
valtionavustusta terveyden
edistämisen määrärahasta.



Sisältö

IKÄIHMISEN TERVEELLISEN ATERIAN KOOSTAMINEN.....	3	OHJELMA JA TILAISUUDEN AVUSTAJAT.....	11
YHTEISÖLLISTEN RUOKAILUJEN TOTEUTUKSEN PÄÄVAIHEET.....	4	HYVÄÄ SYÖMISTÄ TUKEVIA OHJELMAIDEOITA	12
ERILAISIA PAIKKOJA JA TAPOJA JÄRJESTÄÄ YHTEISÖLLINEN RUOKAILU.....	5	IDEOITA YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMISEEN TILAISUUKSISSA.....	13
MITEN ATERIOIDEN RAAKA- AINEKUSTANNUKSIA JA ATERIAN HINTAA VOI PIENENTÄÄ.....	6	TAPAHTUMAAN SAAPUMISEN SUUNNITTELU.....	13
YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN VALMISTELU RAVINTOLAAN.....	7	VIESTINTÄ.....	14
YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN VALMISTELU PAIKKAAN, JOSSA EI OLE TARJOLLA RUOKAPALVELUA.....	9	TOTEUTUS JA JÄLKITYÖT.....	15
		LISÄTIETOJA TURVALLISEN RUOKAILUN TOTEUTTAMISEEN.....	17

IKÄIHMISEN TERVEELLISEN ATERIAN KOOSTAMINEN



KUVA Ikääntyneiden lautasmalli auttaa aterian kokoamisessa (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL, 2020)

Mistä saat tietoa, miten koostaa ikäihmisen terveellinen ateria?

- **Vireyttä seniorivuosiin – Ikääntyneiden ruokasuositus.** VRN & THL 2020. Linkki suositukseen: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>
- ◆ Ravintoloiden ja muiden ruokaa ammatikseen tekevien on hyvä perehtyä ruokasuosituksen liitteeseen ”Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ateriakohtaiset ravitsemuskriteerit” (s. 148–149), jossa on ikäihmisten aterioiden ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset.
- **Ravitsemusopas ikääntyneille.** VRN. 2021. Tässä linkki sähköiseen julkaisuun: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf

Lisätietoja ikääntyneiden ravitsemuksesta

- **Ruokavirasto** <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>
- **Sydänliitto** <https://sydan.fi/>. Tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta sekä testejä oman ruokavalion laadun tarkistamiseksi (esim. suolan saannista tai rasvan laadusta)
- **Gerontologinen ravitsemus, Gery ry.** www.gery.fi
- **Voimaa ruuasta -hanke** www.voimaaruusta.fi
- **Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivut** www.xamk.fi/ikaruoka
- **Valtion ravitsemusneuvottelukunta** www.vrn.fi ▶ Ravitsemus- ja ruokasuositukset ▶ Ikääntyneet

YHTEISÖLLISTEN RUOKAILUJEN TOTEUTUKSEN PÄÄVAIHEET

Yhteisöllisen ruokailun järjestelyt etenevät samalla tavalla, vaikka tilaisuudet olisivat luonteeltaan ja käytännön toteutukseltaan erilaisia.

Järjestelyjen neljä päävaihetta ovat valmistelu, viestintä, toteutus ja jälkityöt. Vaiheisiin liittyy selvitettäviä, päätettäviä ja toteutettavia asioita, joten tilaisuuden järjestämiseen on hyvä koota muutaman henkilön työryhmä.

Yhteisöllisen ruokailun järjestäminen

1. Valmistelu. Mitä selvitetään ja sovitaan?

- Ajankohta, vältetään päällekkäisyyksiä
- Ruokapalvelun tuottaja(t), muut kumppanit
- Paikka ja tilat, varmistetaan soveltuvuus
- Mahdollinen oheishjelma
- Hinta, ilmoittautumisen käytännöt
- Markkinointi-ilmoituksen sisältö

2. Viestintä. Miten markkinoidaan?

- Listataan käytettävissä olevat viestintäkanavat ja verkostot
- Monikanavaisuus hyödyllistä
- Toistetaan ilmoitusta tai kutsua useita kertoja
- Vastataan ilmoittautuneille, jos tilaisuudessa on ennakoilmoittautuminen

3. Toteutus. Miten luotsataan ja kerätään palaute?

- Osallistujien vastaanottaminen
- Tilaisuuden ohjelma ja aikataulu, tarvittaessa ohjeet osallistujille
- Palautteen pyytäminen osallistujilta (keskustelu, lomakekysely)
- Seuraavan tilaisuuden markkinointi

4. Jälkityöt. Miten meni? Mitä opittiin? Miten jatkossa?

- Kokemusten vaihtaminen tilaisuuden toteuttajien kanssa
- Kokemusten ja asiakaspalautteen kirjaaminen muistiin
- Sovitaan, miten palautetta käsitellään ja hyödynnetään
- Tilan järjestely ja siivous

ERILAISIA PAIKKOJA JA TAPOJA JÄRJESTÄÄ YHTEISÖLLINEN RUOKAILU

Yhteisöllinen ruokailu ravintolassa

- yhteisruokailu lounasaikaan; yhteisöllisen ruokailun ryhmälle varattu oma tila, jossa oma kattaus
- yhteisruokailu lounasaikaan; ateria kootaan päivän lounastarjonnasta (buffet), ohjelmalle ja/tai ruokailulle varattu oma tila
- yhteisruokailu lounasaikaan kiireisimmän ajan jälkeen; ateria kootaan päivän lounastarjonnasta (buffet), ruokailu ravintolasalissa, ei omaa tilaa
- koko ravintolatila varattu lounasajan jälkeen, tilaustarjoilu

Yhteisöllinen ruokailu palvelukeskuksessa

- yhteisruokailu lounasaikaan; ateria kootaan päivän lounastarjonnasta (buffet), ryhmällä oma ruokailutila
- yhteisruokailu lounasaikaan; ateria kootaan päivän lounastarjonnasta (buffet) palvelukeskuksen asukkaiden lounasruokailun jälkeen

Yhteisöllinen ruokailu peruskoulussa, yliopistolla/korkeakoululla

- yhteisruokailu lounasaikaan; ateria kootaan päivän lounastarjonnasta (buffet), oma ruokailutila

- yhteisruokailu lounasaikaan; ateria kootaan päivän lounastarjonnasta (buffet), oppilaiden/opiskelijoiden lounasjakelun jälkeen

Yhteisöllinen ruokailu yhteisötilassa

Yhteisötila on esimerkiksi kylätalo, kerrostalon kerhotila, seurakunnan tila (HUOM! tila varattava, voi olla maksullinen)

- pääruoka tilataan paikallisesta ravintolasta yhteisötilaan toimitettuna tai haetaan ravintolasta, lisäkkeiden ja jälkiruokakahvin valmistus ja aterian tarjoilu talkoovoimin
- ruoanvalmistus talkootyönä, ruokatarvikkeet pyydetään yhteistyökumppanilta lahjoituksena

Yhteisöllinen ruokailu kotona

- ruoka tilataan paikallisesta ravintolasta kotiin kuljetettuna tai noudetaan ravintolasta
- kokki valmistaa ruoan kotona ennen vieraiden tuloa ja osallistuu ruokien esittelyyn ja tarjoiluun, kokki hoitaa raaka-aineiden tilaamisen
- yhteinen ruoanvalmistus ohjatusti: kokki, marttayhdistyksen edustaja tai muu ruoanvalmistuksen ammattilainen valmistaa ruokaa yhdessä vieraiden kanssa, ohjaa ruoanvalmistuksessa

MITEN ATERIOIDEN RAAKA- AINEKUSTANNUKSIA JA ATERIAN HINTAA VOI PIENENTÄÄ

Ravintola

- Ravintolat voivat itse tarjota eläkeläisalennusta ikäihmisille ja päättää alennuksen suuruudesta.
- Ravintolan kanssa voi neuvotella eläkeläisalennuksesta tai ryhmälennuksesta ryhmälle erityisesti, jos ryhmä kokoontuu samassa paikassa useammin.
- Lounasruokailun eri vaihtoehdoista keittolounas tai keitto ja salaatti on halvempi vaihtoehto kuin koko lounaspöydän valikoiman ostaminen.

Eri ruokapaikoissa on erilainen hinta, halvempia ruokapaikkoja ovat

- kahvilat, liikenneasemat, joissa tarjolla keittolounas
- kunnan tai kuntayhtymän lounasravintolat, palvelukeskukset, koulut, yliopistot
- seurakuntien ja muiden yhteisöjen ruokapalvelut.

Joillain paikkakunnilla palvelukeskukset toimittavat ruokaa yhteisölliseen ruokailupaikkaan – kannattaa kysyä.

Joissakin ruokapaikoissa aterian maksamiseen voi käyttää ateriapalveluseteliä, jolloin aterian hinnan omavastuuosa on pienempi kuin aterian normaalihinta.

Lisätietoa ateriapalvelusetelistä

- Palveluseteli on keino saada rahallista tukea ruokapalvelujen hankkimiseen, esimerkiksi ruokailuun ravintolassa tai aterian tilaamiseen kotiin.
- Palvelusetelistä voi kysyä lisätietoja oman kunnan sosiaali- ja terveyspalvelujen palveluvastaavilta. Yhteystiedot pitäisi löytyä kunnasta.
- Palvelusetelistä saa lisätietoja myös palveluseteliportaalista, jonka verkko-osoite on www.palse.fi.



YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN VALMISTELU RAVINTOLAAN

Edut

- Ruokailun järjestäminen on helppoa, jos ruokailu tapahtuu lounastarjonnasta.
- Yhteisöllisen ruokailun järjestäjälle jää pöydän varaaminen, osallistujille tiedottaminen sekä mahdollisen ohjelman järjestäminen, kun tilat ja ruoka tulevat ravintolasta.
- Ryhmälennuksista voi olla mahdollista neuvotella, ja eläkeläisille on usein tarjolla normaalia lounashintaa edullisempi hinta.
- Kaupungin ylläpitämissä tai korkeakouluopiskelijoille suunnatuissa ruokapalveluissa lounasta saa usein edullisesti, varsinkin ikääntyneet, ja ruokapaikkoina ne ovat usein tuttuja ja kohderyhmälle saavutettavia.

Haasteet

- Ravintolassa voi olla samaan aikaan muitakin asiakkaita, jotka on huomioitava esimerkiksi ohjelmaa järjestettäessä (häiriötä puolin ja toisin).
- Ravintola määrittää ruokailuajat, mutta lounasaika kestää usein useamman tunnin, joten liikkumavaraa löytyy.

Tapahtuman ja yhteistyötahojen suunnittelu

- Päätetään tapahtuman ajankohta.
 - ◆ Alueen muiden tapahtumien kartoitus, jotta vältetään päällekkäisyyksiltä.
- Päätetään tapahtuman järjestämisen vastuuhenkilö(t).
- Päätetään, kuka vastaa viestinnästä ja markkinoinnista.
- Hahmotellaan tapahtuman toteutusta.
 - ◆ Missä ravintolassa tapahtuma järjestetään?
 - ▶ lounasravintola
 - ▶ palvelutalo
 - ▶ peruskoulun, yliopiston ravintola
 - ◆ Milloin ruokailu tapahtuu (kellonaika)?
 - ▶ ravintolan lounasaikaan
 - ▶ ravintolan normaalin lounasajan jälkeen tai ennen lounasaikaa
 - ◆ Mikä on tilaisuuden kesto ja sisältö (ohjelma)?
 - ◆ Mitä yhteistyökumppaneita tarvitaan?
 - ▶ Kuka markkinoi tilaisuudesta ja miten se toteutetaan? Listataan viestintäkanavia, sovitaan ketkä ottavat vastuun viestinnästä ja markkinoinnista.

- ▶ Kuka järjestää oheishjelmaa ja mitä se pitää sisällään?
- ▶ Hahmotellaan tilaisuuden markkinointiesite/-viesti.
- ▶ Hahmotellaan tilaisuuden saavutettavuutta. Miten paikalle pääsee saapumaan? Onko julkista liikennettä, palveluliikennettä tai vapaaehtoisia kuljetusten järjestämiseen?
- Hahmotellaan mahdollisia yhteistyökumppaneita.
 - ◆ lounasravintoloita, eläkeläisyhdistyksiä, kulttuuriluotsit, musiikkiopisto..



Varaukset ja käytännön järjestelyistä sopiminen ravintolan kanssa

- Sovitaan tilaisuuden päivämäärä sekä alkamis- ja päättymisaika. Tehdään varaus ravintolaan.
- Valitaan ruoka ravintolan tarjonnasta.
 - ◆ valinta tapahtumapäivän lounastarjonnasta
 - ◆ voidaan valita myös ravintolan muusta ruokatarjonnasta
 - ◆ sovitaan ravintolan kanssa, miten erityisruokavaliot ilmoitetaan
 - ◆ keskustellaan, miten ruoan terveellisyys toteutuu
- Tehdään pöytävaraus, jos se on tarpeen.
 - ◆ varmistetaan tilan sopivuus: esteettömyys, äänimaailma/hälyisyys
- Tehdään tarvittaessa erillisen ruokailutilan varaus.
 - ◆ kabinetti tai ravintolaan oma rajattu alue
- Sovitaan ravintolan kanssa, milloin osallistujamäärä ja erityisruokavaliot ilmoitetaan ja kenelle.
- Kysytään mahdollisuutta järjestää ohjelmaa ravintolassa.



YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN VALMISTELU PAIKKAAN, JOSSA EI OLE TARJOLLA RUOKAPALVELUA

Edut

- ◆ Tilaisuus voidaan järjestää lähellä asiakkaita, esimerkiksi kerrostalon kerhohuoneessa.
- ◆ Järjestäjillä "vapaat kädet" suunnitella ruokailun sisältö.

Haasteet

- ◆ Ruokailun turvallinen järjestäminen vaatii osaamista, esimerkiksi erityisruokavalioiden toteuttaminen, säilytys- ja tarjoilulämpötiloista ja -ajoista huolehtiminen.
- ◆ Enemmän järjestelyjä kuin ravintolassa toteutetuissa tilaisuuksissa.

Tapahtuman suunnittelu ja yhteistyötahot

- Päätetään tapahtuman ajankohta.
- ◆ Alueen muiden tapahtumien kartoitus, jotta vältetään päällekkäisyyksiltä.
- Päätetään tapahtuman järjestämisen vastuuhenkilö(t).
- Päätetään, kuka vastaa viestinnästä ja markkinoinnista.
- Hahmotellaan tapahtuman toteutusta.

- ◆ Missä tapahtuma järjestetään?
 - ▶ kylätalo tai muu yhteistila
 - ▶ kerhohuone
 - ▶ järjestön tila
 - ▶ koti
 - ▶ kerrostaloalueen tai kunnan grillikota
- ◆ Milloin ruokailu tapahtuu (kellonaika)?
- ◆ Mikä on tilaisuuden kesto ja sisältö (ohjelma)?
- ◆ Mitä yhteistyökumppaneita tarvitaan?
 - ▶ Kuka järjestää ruuan tilaan ja miten se toteutetaan?
 - ▶ Kuka ja miten tilaisuutta markkinoidaan? Listataan viestintäkanavia, sovitaan ketkä ottavat vastuun viestinnästä ja markkinoinnista.
 - ▶ Kuka järjestää oheisohjelmaa ja mitä se pitää sisällään?
- ◆ Hahmotellaan tilaisuuden markkinointiesite/-viesti.
- ◆ Hahmotellaan tilaisuuden saavutettavuutta. Miten tilaisuuteen pääsee paikan päälle? Onko julkista liikennettä, palveluliikennettä tai vapaaehtoisia kuljetusten järjestämiseen?
- Tehdään tilavaraus.
 - ◆ Varmistetaan tilan sopivuus: esteettömyys, äänimaailma/hälyisyys.

Ruokapalveluiden järjestäminen

Ruokapalvelut hankitaan kokonaan tai osittain yritykseltä

- Selvitetään mahdollisia yhteistyökumppaneita ruokailun järjestämiseksi.
- Sovitaan ketkä toimivat vastuuhenkilöinä ruokapalvelujen järjestämisessä.

Tapahtuman ruokailusta vastaavan tehtäviä:

- hoitaa ruoan tilauksen palveluyrityksen kanssa
- vahvistaa ruokailijamäärän ja erityisruokavaliot yritykselle
- on perillä omavalvonnan perusteista
- vastaanottaa ruokatilauksen ja huolehtii ruoan oikeasta säilytyksestä
- huolehtii ruokatilauksen lisäksi muiden aterialla tarvittavien tuotteiden, kuten juomien, leivän, leipärasvan, salaatin ja kahvin, ostamisesta, säilytyksestä ja tarjolle laitosta
- huolehtii ruokailutilan siisteydestä: pöytäliinat, servetit, lämpöalustat ym.
- huolehtii ylijäämäruoan oikeasta pakkaamisesta, säilytyksestä ja pois toimittamisesta.

Mahdollisia yhteistyökumppaneita ruoan tilaamiseksi

- Paikalliset ravintolat, joilla aterioiden nouto- tai kuljetuspalvelu
- Paikalliset palvelutalot, koulut, joilla aterioiden nouto- tai kuljetuspalvelu

- Menukat, jolta voi tilata valmisruokaa pakasteena ryhmälle
- Feelia, jolta voi tilata valmisruokaa kylmäkuljetuksena ryhmälle

Mahdollisia yhteistyökumppaneita ruokailun järjestämiseksi paikan päälle

- Maa- ja kotitalousnaiset, Martat
- Pitopalveluyritykset ja kokkipalvelua myyvät yritykset

Menukat-ateriapalvelu (www.menumat.fi)

- Toimittaa pakastettuja valmisaterioita ja jälkiruokia ympäri Suomen.
- Aterialle hankittava itse juomat, leivät ja salaattit.
- Järjestäjille jää pääruuan lämmitys ja tarjoilu.

Feelia-ateriapalvelu (www.feeliaruokakauppa.fi)

- Toimittaa vakuumpakattuja valmisaterioita ympäri Suomen.
- Aterialle hankittava itse juomat, leivät ja salaattit.
- Järjestäjille jää pääruuan lämmitys ja tarjoilu.

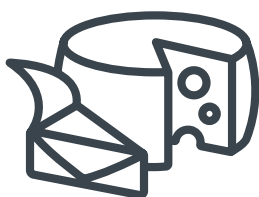
Tilaisuuden järjestäjät (ikäihmiset) valmistavat itse ruoan.

- Vastuuhenkilön on hyvä olla perillä omavalvonnan perusteista, ja hänellä on hyvä olla ammattimaisen ruoanvalmistuksen asiantuntemusta.
- Ruoaksi kannattaa valita helppo keitto tai muu helppo ruoka

OHJELMA JA TILAISUUDEN AVUSTAJAT

Ohjelman toteuttajat ja muut tilaisuuden avustajat

- Varataan oheisohjelman toteuttaja.
- Sovitaan muista vapaaehtoisista, esimerkiksi henkilöitä, jotka juttelevat yksinäisen oloisten ikäihmisten kanssa tilaisuuden aikana. Samalla voi kysellä, miten ruoka maistuu. Näin saadaan tietoa, jos jollakin on haasteita ruokailun kanssa ja riskiä heikommasta ravitsemustilasta.



Vinkkejä oheisohjelmaan

- Oheistapahtuma, kuten musiikkiesitys, voi lisätä kiinnostusta osallistumiseen.
- Jonkin vakiintuneen ohjelman yhteydessä järjestettävä tapahtuma voi lisätä kiinnostusta osallistua tilaisuuteen. Esimerkiksi eläkeläisyhdistyksen kokouksen yhteydessä järjestetty yhteisöllinen ruokailu.
- Yhdistykset voivat esittäytyä tilaisuuksia ja tehdä samalla jäsenhankintaa yhdistyksille.
- Alueen hyvinvointipalvelujen esittelyä.
- Ohjelmaa, joka tukee yhdessäoloa, kuten ruoanvalmistusta yhdessä, sekä keskusteluja tai kilpailuja.
- Hyvää syömistä tukevaa ohjelmaa (lisävinkkejä seuraavalla sivulla).

HYVÄÄ SYÖMISTÄ TUKEVIA OHJELMAIDEOITA

Lisätietoja ikäihmisten ravitsemuksesta:

- Menukat- tai Feelia-ateriapalvelun esittely
- Asiantuntijan tietoisku ikäihmisen terveyttä tukevasta ruokailusta. Asiantuntijaksi kutsutaan esimerkiksi paikallinen ravitsemusterapeutti, ravitsemusasioihin perehtynyt henkilö marittajärjestön paikallisyhdistyksestä, sydänyhdistyksestä tai sosiaali- ja terveystalvelujen ennakoivista palveluista, Gery ry:stä.
- Ruoanvalmistusasiaa: esimerkiksi, miten mausteilla voi vähentää suolan määrää
- Ruokaan liittyvä tietokilpailu
- Tietoa ateriapalvelusetelistä
- Ravitsemustestin tekeminen yhdessä tai asiantuntijan tietoiskun yhteydessä
- **Ravitsemusopas ikääntyneille.** VRN. 2021. Ikääntyneen ravitsemusopasta voi tilata maksutta jakeluun ikäihmisille. Opasta voi tilata enintään 150 kpl lähettämällä tilauspyyntö osoitteeseen tilaukset@ruokavirasto.fi. Tätä suuremmista tilausmääristä tulee sopia erikseen satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi. Tässä linkki sähköiseen julkaisuun: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf
- **Gerontologinen ravitsemus, Gery ry.** www.gery.fi
- **Voimaa ruuasta -hanke:** www.voimaaruuasta.fi
- **Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivut:** www.xamk.fi/ikaruoka
- **Valtion ravitsemusneuvottelukunta:** www.vrn.fi ▶ Ravitsemus- ja ruokasuositukset ▶ Ikääntyneet

Testejä löytyy muun muassa verkkosivustoilta www.voimaaruuasta.fi, www.sydan.fi

IDEOITA YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMISEEN TILAISUUKSISSA

- Järjestetään yhteisöllinen ruokailu siten, että tilaisuudessa "on pakko liikkua". Tilaisuus voi olla esimerkiksi ulkona, esimerkiksi kylätalon grillikodalla, jolloin ei pääse istumaan pöytään ja juttelemaan vain vieressä istuville.
- Tuetaan ja aktivoidaan osallistujia tutustumaan toisiinsa. Rohkaistaan menemään samaan pöytään itselle vieraiden ihmisten kanssa.
- Yhteinen pitkä pöytä voi edistää tutustumista ja yhdessäoloa.
- Tutustuminen ei välttämättä tarkoita, että tutustuu kokonaan uuteen ihmiseen. On mukavaa, jos pääsee juttelemaan kunnolla ja tutustuu paremmin ihmiseen, jota ei tunne hyvin.
- Vaikka ikäihmiset kokoontuvat yhdessä syömään, he eivät välttämättä spontaanisti juttele vieraiden kanssa. Keskustelua kannattaa aktivoida esimerkiksi tilaisuudessa esitetyn ohjelman pohjalta.
- Tulee varata reilusti aikaa epäviralliselle juttelulle ja hyvän hengen luomiselle, ei kiireen tuntua tai liikaa "ohjeistavaa" puhetta.

TAPAHTUMAAN SAAPUMISEN SUUNNITTELU

Tilaisuuteen saapumista helpottavat seuraavat asiat:

- Tapahtuma toteutetaan keskustassa.
- Tapahtumaan pääsee julkisella liikenteellä tai palveluliikenteellä.
- Tapahtuma on jonkun muun ikääntyneiden palvelun (esim. kaupungin ylläpitämä ruokapalvelu) tai vakiintuneen paikan (esim. ikääntyneiden suosima elokuvateatteri) lähellä.
- Pysäköintimahdollisuus lähellä toteutuspaikkaa.
- Yhteistyö paikallisen taksiyrittäjän kanssa.

Vapaaehtoisukuljetukset

- kimppakyytejä, ryhmäkuljetuksia sekä paikallisten nuorten ja aikuisten tarjoamia kyytejä
- sovitaan: kuka, mihin aikaan, montako mahtuu kyytiin

Opasteet, ohjaus ja tervetulleeksi toivottamien

- ◆ Merkitään sisäänkäynti selkeästi tilaisuuden järjestämispaikalla.
- ◆ Opastusta pääovelta perille paikkaan, jossa tilaisuus järjestetään.

VIESTINTÄ

Tapahtumasta kannattaa viestiä useampaan kertaan ja useita eri viestintäkanavia käyttäen.

Keskeisiä viestittäviä asioita: missä, mitä, kenelle, miten paikalle pääsee, ruokailun hinta, ohjelman hinta, järjestäjät, ohjattu/vapaa, toistuvuus.

Ennakkoilmoittautuminen

- Useimmille ikäihmisille sähköposti tai tekstiviesti on saavutettava ja saatavissa oleva tapa ilmoittautua.
- Ilmoittautuminen voi lisätä sitovuutta, ja jotkut ravintolat edellyttävät ennakkotietoa osallistujamäärästä.
- Vapaa pääsy voi lisätä spontaaniutta. Rajaako ennakkoilmoittautuminen osallistujia?

Erilaisia tapoja markkinoida ja viestiä tapahtumasta

- lehti-ilmoitus paikallislehdessä
- henkilökohtaiset kutsut ystäville ja tutuille tavattaessa, puhelimitse ja postitse
- eläkeläisyhdistysten tiedotuskanavien hyödyntäminen
- sosiaalinen media: Facebook, Instagram, Twitter
- Facebookin tapahtumailmoitus
- sähköposti

- kyläyhdistyksen, seurakunnan, järjestöjen, yhdistysten, kunnan ja muiden yhteistyötahojen somekanavat ja muut viestintäkanavat, kuten sähköpostilistat, WhatsApp-ryhmät, Facebook-ryhmät
- ilmoitukset ilmoitustaululle kaupungin ylläpitämissä toimipaikoissa, kaupoissa, ostoskeskuksissa, seurakunnan toimipaikoissa, kylätalolla, lähi- ja toimintakeskuksessa, kansalaisopistossa, kirjastossa
- postilaatikkoon tai järjestöjen tilaisuuksissa jaettavat esitteet ja julisteet
- kyltti ravintolan ulkopuolelle/ sisälle/pöytään
- kaupungin palveluiden omat tiedotuskanavat
- "Menoinfo.fi" ja muut tapahtumakalenterit
- suullinen tiedotus tapaamisissa ja tapahtumissa

Vinkkejä viestintään

- Viestinnässä mietittävä, kenelle tapahtuma on suunnattu ja miten siitä viestitään.
- Viestinnässä kannattaa korostaa, että tapahtuma on avoin kaikille. Tule matalalla kynnyksellä. Kannattaa kertoa, miksi yhteisöllinen syöminen on hyvä asia.

TOTEUTUS JA JÄLKITYÖT

- Pohdittava, markkinoidaanko tilaisuutta vain ikäihmisille vai esimerkiksi koko kylän väelle.
- Aktiivinen tiedotus eri kanavia käyttäen on tärkeää.
- Esitteiden tai lehti-ilmoitusten tekemiseen ja järjestelyihin voi yrittää hakea sponsoreita tai julkista tukea.
- Parhaiten osallistujia tavoittaa puskaradio: yhdistysten ja ystävien välinen keskustelu ja mukaan houkuttelu on tehokkainta.
- Facebook: luo tapahtuma ja ajasta tapahtumaan liittyviä julkaisuja.
- Lehti-ilmoituksen tulee olla selkeästi rajattu ja teksti riittävän isoa.
- Toistuvat tilaisuudet, joista tiedotetaan edellisessä tilaisuudessa. Kun tilaisuuksia järjestetään säännöllisesti, ihmiset oppivat tietämään tilaisuuksien ajankohdat.

Miten yksinasuvia ja yhdistyksiin kuulumattomia ikääntyneitä voitaisiin tavoittaa paremmin?

- Henkilökohtainen, nimetty paperikutsu postilaatikkoon tai kutsu puhelimitse
- Tilaisuuksien mainostaminen kaikenikäisten ruokailuna
- Ilmoitukset kauppojen, apteekkien, seurakuntien ja toimintakeskuksien ilmoitustauluilla

- Otetaan osallistujat vastaan ja toivotetaan tervetulleiksi.
- Edistetään vieraiden tutustumista toisiinsa.
 - ◆ esittäytyminen, ”tutustu ainakin yhteen uuteen ihmiseen”, sekoitetaan tutut pöytäseurueet, yhteinen ”pitkä pöytä”, ei erillisiä pöytiä
 - ◆ reilusti aikaa epäviralliselle juttelulle ja hengen luomiselle, ei kiireen tuntua tai ”ohjeistavaa” puhetta
- Huomioidaan yksin olevat.
 - ◆ hienotunteisesti keskusteluseuraa
- Esitellään tilaisuuden ohjelma ja aikataulu.
- Ohjataan yhteisruokailuun ja ohjelman pariin valitussa järjestyksessä.
- Avustetaan apua tarvitsevia.
- Kerätään palautetta.
 - ◆ avoin palaute tai kyselylomake, ruusut ja risut tarralapuille ja palautus pöydälle kasaan
- Markkinoidaan seuraavaa tilaisuutta.

Vinkkejä toteutukseen

- ◆ Järjestetään tilaisuuksia erilaisissa paikoissa ja eri alueilla, jotta mahdollisimman moni pääsee mukaan.
- ◆ Tietty päivä ja säännöllisyys on hyvä.
- ◆ Maaseudulla keskustan tilaisuuden yhteyteen voi sivukyliltä tuleville yhdistää muuta asiointia samalla kertaa.
- ◆ Sivukylillä koko kylän tapahtumat on koettu kiinnostaviksi. Kyydit onnistuvat, kun mukana on sekä nuorempia että iäkkäämpiä osallistujia.
- Yhdistyksen jäsenistön kesken sovittaisiin viikonpäivä, jolloin mentäisiin paikalliseen ravintolaan syömään.
- Kutsutaan ystäviä syömään kotiin useammin.
- Yritykset voisivat järjestää säännöllisesti 1–2 kertaa/kk ikäihmisille suunnatun yhteisöllisen ruokailun. Tilaisuudessa ei tarvitse olla ohjelmaa.
- Yhdistykset voisivat vuorotellen olla ruokailutapahtuman järjestäjiä.
- Kun vapaaehtoiset käyvät ulkoiluttamassa palvelutalojen asukkaita, samaan yhteyteen voisi järjestää myös yhteisöllisen ruokailun.
- Palvelutaloilla syntyy ylijäämäruokaa. Sitä voitaisiin varata (pakastaa) lahjoitettavaksi ikäihmisten yhteisöllisiin ruokailutilaisuuksiin. Parhaiten toimisi se, että tilaisuuden järjestäjä hakisi ruoan ja veisi tarjolle kokoontumiseen. Onnistuu myös siten, että ruoka lämmitetään tarjoiluvalmiiksi, voidaan lainata lämpöpakkaukset.
- Ikäihmisten yhteisöllisiä ruokailuita voisi järjestää myös pienimuotoisemmin, ja siitä olisi yksilötasolla apua. Tapaamispaikaksi sopii esimerkiksi kerrostalon kerhohuone.
- Ikäihmiset voisivat kokoontua myös kahville/välipalalle. Palvelutalo voisi lahjoittaa kahvileipää tai esimerkiksi proteiinipitoisen välipalan.

Jälkityöt

Tilaisuuden palautteiden, toiveiden ja kehitysideoiden kirjaaminen. Tilan siivous.

LISÄTIETOJA TURVALLISEN RUOKAILUN TOTEUTTAMISEEN

Ruokien säilytyksen, tarjoilun ja myynnin ohjeistuksia:

- <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/>
- <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/lampotila/>

Oman kunnan elintarvikevalvontaviranomaisen löydät seuraavalta sivustolta:

- <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ota-yhteytta-elintarvikevalvontaan/>

Elintarvikelain mukaan pakkaamattomia, helposti pilaantuvia elintarvikkeita, kuten maitoa, lihaa ja kalaa, elintarvikehuoneistossa, kuten ravintolassa, käsittelevällä henkilöllä on oltava hygieniapassi. Hygieniapassin voi suorittaa kuka tahansa vapaaehtoisesti ja mielenkiinnosta.

Lisätietoja hygieniapassista:

- <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/hygieniapassi/>

Ruokavirasto 2021. Rekisteröitävää elintarviketoimintaa vai ei.

- <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/oppaat/rekisteroitavaa-elintarviketoimintaa-vai-ei/rekisteroitavaa-elintarviketoimintaa-vai-ei/>

Ruokavirasto 2021. Esimerkkejä siitä, mikä katsotaan pakkaamattoman, helposti pilaantuvan elintarvikkeen käsittelyksi ja mikä ei.

- https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/pakkaamattoman-helposti-pilaantuvan-elintarvikkeen-kasittely/pakkaamattoman_helposti_pilaantuvan_elintarvikkeen_kasittely-taulukko-17.6.2021.pdf

**Kaikki toimijat vastaavat
tarjoamansa ruoan turvallisuudesta
tervettä järkeä käyttäen!**

Vinkkivihkon sisältö tuotettiin Ikäruoka 2.0 – Monimuotoiset ruokaan liittyvät palvelut ikäihmisten yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukena -hankkeen yhteisöllisten ruokailujen kokeiluissa saatujen kokemusten ja palautteiden pohjalta vuosina 2021–2022.