

# Juvan Ikäruoka-kehittämisryhmä Yhteenveto Juvan alueen palvelukokeilujen aiheista

## Ikäruoka 2.0 -hanke

Hyvää syömistä tukevia palveluita  
kotona asuville ikäihmisille



# Juvan Ikäruoka-kehittämisryhmä

- [Ikäruoka 2.0 -hanke](#) (Xamk) koordinoi kehittämisryhmän toimintaa ja tukee käytännön palvelukokeilujen toteutusta.
- Toiminta käynnistettiin maaliskuussa 2021
- Juvalla kehittämisessä mukana:
  - Ruokapalveluyrityksiä ja vastaavia palveluntuottajia (7 kpl)
  - Juvan kunnan ruokapalvelut (Järvi-Saimaan Palvelut Oy)
  - Juvan kunta (keskustan kehittämishanke, kuljetukset)
  - Essote, ennakkoivat palvelut
  - Juvan vanhusneuvosto
  - Useita kolmannen sektorin toimijoita: Eläkeliiton Juvan yhdistys, Juvan Seniorit, Juvan Maa- ja kotitalousnaiset, Savon Martat/EEVI-hanke, seurakunnat, 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

# Juvan Ikäruoka-kehittämisryhmän toiminta

## Hyvää syömistä tukevia palveluita kotona asuville ikäihmisille



# Juvan alueen kehittämisasiheet ja ehdotukset palvelukokeilujen aiheista

Yhteenveto Juvan Ikäruoka-tilaisuuksissa,  
palveluntarjoajien ja -käyttäjien tapaamisissa ja keskusteluissa  
esiin nousseista kehittämistarpeista ja -ideoista

# Kehittämisaiheet

- 1) Yhteisruokailu kodin ulkopuolella
- 2) Kuljetukset ja kyydit
- 3) Ruokatapahtuma ikäihmisille
- 4) Ruokakurssit tai -kerho
- 5) Teemallinen yhteisruokailu
- 6) Yhteisruokailu kotona
- 7) Kauppa-asioinnin tukeminen

## Läpileikkaavat kehittämisaiheet

- 1) Lisää asiakastietoa ja -palautetta palveluiden kehittämisen tueksi
- 2) Viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen – Miten tieto ruokapalveluista tavoittaisi ikäihmiset?

## Bonus: Infoa ateriapalvelusetelistä

- Tarve käytännönläheiselle tiedolle 1) asiakkaan ja 2) palveluntarjoajan näkökulmasta
- Ikäruoka 2.0 -hanke tuottaa aineistoa.
- Mahdollista liittää palvelukokeiluihin, esim. teemaillan tai ruokatapahtuman aiheeksi

# 1 Yhteisruokailu kodin ulkopuolella

- Kaksi rinnakkaista kokeiluvaihtoehtoa
  - Kokeiluehdotus 1: Yhteisruokailu ruokapalvelun tarjoajien toimipaikoissa
  - Kokeiluehdotus 2: Yhteisruokailu muussa tilassa, johon ruokapalvelut toimittavat ruoat asiakkaiden tilausten mukaan (yksi tai useampia toimittajia samaan yhteisruokailuun)
- Palvelun perusidea: yhteisruokailuntoteutus säännöllisesti, esim. viikoittain, pari kertaa/kk
- Palveluntarjoajille lisää (ryhmä)asiakkaita ja/tai useampi tilaus/toimitusosoite
  - Huom! Lounasajan ulkopuolella erillisen ryhmätilauksen vähimmäismäärä 20 hlö
- Mahdollisia aktiivisia toimijoita ja yhteistyökumppaneita: ruokapalveluyritykset, yhdistykset, kyläyhteisöt, seurakunnat
- Selvitettävää: Juvan alueen sopivat tilat, tilojen käytön ehdot ja kustannukset

## 2 Kuljetukset ja kyydit

- Kehittämistarpeet:
  - Ruoan kuljetus (atriat ruokailijoille, ostokset kotiin)
  - Ruokailijoiden kyydit (asiakkaat palveluiden luokse)
- Tarve kuljetuskumppaneille, edullisille kuljetusratkaisuille
  - Vapaaehtoistoimintana (Sitoutuminen? Säännöllisyys?)
  - Palveluntarjoajalta ostopalveluna (Hinta? Kannattavuus?)
- Selvitystarpeita:
  - Noutoruoan ja ateriakuljetusten tarve koronan jälkeen
  - Julkisen liikenteen mahdollisuudet

# 3 Ruokatapahtuma ikäihmisille

- Toiminnallinen, yhteisöllinen, ikäihmisille suunnattu toteutus ja ohjelma
- Juvan palveluntuottajat yhteistyössä > yhteisruokailun kokeilu samanaikaisesti eri toimipaikoissa
- Mahdollisuus yhdistää esim. MKN Kerki-tapahtumaan ja/tai tehdä yhteistyötä Juvan keskustan kehittämishankkeen kanssa
- Kyläyhteisöt aktiivisesti mukaan
- Palvelun perusidea: tapahtuma suunniteltaisiin siten, että se olisi toteutettavissa 1–2 kertaa/vuosi



# 4 Ruokakurssit tai -kerho

- Yhteisöllinen, toiminnallinen ruokaan liittyvä aktiviteetti ikäihmisille
- Idea 1: Toteutus osana yrityksen palvelua, esim. säännöllinen ruokakerho tai erillinen tapahtuma, johon liittyy myös yhteinen ruokailu
- Idea 2: Neuvontajärjestö tuottaa
  - hanke tai ostopalvelu (Maa- ja kotitalousnaiset, Martat)
  - paikallinen yhdistys voi sponsoroida esimerkiksi tietyllä kohderyhmälle
- Idea 3: Yritys ja vapaaehtoistoimijat toteuttavat yhdessä

# 5 Teemallinen yhteisruokailu

- Palvelun perusidea: toteutus säännöllisesti, esim. 1–2 kertaa/kk
- Ruokapalvelun tarjoajat tarvitsevat kumppanin/kumppaniverkoston ohjelman järjestämiseen
- Yhteistyön käytännöistä sopiminen
- Ohjelma, esim. musiikkia, muuta kulttuuria, bingo, ruoka- ja ravitsemusneuvontaa, luentoja ikäihmisiä kiinnostavista aiheista

# 6 Yhteisruokailu kotona

- Menukat-asiakkaiden / muiden ateriapalvelun asiakkaiden yhteisöllisyyden lisääminen
- Ruoanvalmistusta asiakkaan kotona (Hinta? Kannattavuus?)
  - Ohjausta kotiin, ruoanvalmistusta yhdessä
- Liittyy kuljetusten ja kyytien järjestämiseen (ostokset, ateriat, ruokailijat)

# 7 Kauppa-asiointin tukeminen

- Idea: Teemapäivä kaupassa
  - opastusta, esitteitä, valmiita reittejä, malliannoksia valmisaterioiden hyödyntämisestä
- Tarve: Kauppakaverit
  - on halu tehdä itse ostokset, valita ruoat, arvostetaan tuoretta
- Yhteistyökumppanit?

# Läpileikkaavat kehittämisaiheet

## **Viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen:**

### **Miten tieto ruokapalveluista tavoittaisi ikäihmiset?**

- Tietoa ruokapalveluista yhdestä paikasta (Juva äpin mahdollisuudet?)
- Yhteinen viestintä, palveluntarjoajien oma markkinointi
- Huomioitava myös henkilöt, jotka eivät käytä nettiä
- Panostettava erityisesti kuntakeskuksen ulkopuolella asuville tiedottamiseen
- Riittävä toisto kokeiluissa, jotta sana kiirii (vertaisvaikuttaminen)

### **Palveluntarjoajille lisää asiakastietoa ja -palautetta kehittämisen tueksi**

- Tietoa nykyisten palveluiden parantamiseksi.  
Mitä palveluntarjoajat voisivat tehdä toisin? Mikä estää käyttämästä palveluita?  
Milloin palveluita tarvitaan? Miten asiakkaat haluaisivat antaa palautetta?

# Bonus: Infoa ateriapalvelusetelistä

- Tarve käytännönläheiselle tiedolle asiakkaan ja palvelun tarjoajan näkökulmasta
- Ikäruoka 2.0 -hanke tuottaa aineistoa, esim. video, podcast, verkkoartikkeli
- Mahdollista liittää infoja myös palvelukokeiluihin, esim. teemaillan tai ruokatapahtuman aiheeksi

# Palvelun käyttäjien evästystä kehittämiseen 1/3

- Ikäihminen on usein itse omaishoitajana tai muuten tukena ja apuna toiselle ikäihmiselle
  - Sopiville ruokapalveluille on tarve
  - Mahdollisuus myös yhteiseen ruokakokemukseen, ruoanvalmistukseen yhdessä
    - Eri sukupolvien tiedon- ja osaamisen vaihtaminen
    - Mukavaa yhdessäoloa, tukee toimintakykyä
- Tarvitaan palveluita, jotka kannustavat lähtemään kodin ulkopuolelle: helposti saavutettavia, riittävän yksinkertaisia ja helppokäyttöisiä palveluita
- Tarvitaan muistutusta, että ravitsemus on tärkeä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukipilari
- Ikäihmisten taloudellinen tilanne vaihtelee. Tarvitaan vaihtoehtoja myös tilanteeseen, jossa on pienet taloudelliset mahdollisuudet.
- Ruokailuun kaivataan vaihtelua ja helpotusta. Ruoanlaitto ei ole kaikille mielekästä.

# Palvelun käyttäjien evästystä kehittämiseen 2/3

- Tärkeää olla vaihtoehtoja, mahdollisuus itse valita
- Ruokailupaikkaan pitää olla helppo tulla jalkaisin, lähellä myös pysäköintitilaa
- Ruokailuympäristöllä on suuri merkitys
  - viihtyisä, ”kaunistettu”, hyvä tuoksu, esim. tuoreista leivonnaisista
  - rauhallinen, meluton, hiljainen taustamusiikki ok
  - ”oma tuttu paikka”, tärkeää tuntea itsensä tervetulleeksi, saa asioida rauhassa ja kiireettä, kokee, että ei ole tiellä tai häiritse muita
  - väljää, helppo liikkua, ei raskaiden huonekalujen siirtelyä
- Yhteisruokailun tila tulisi olla sellainen, jossa saa viipyä (1–1,5 h)
  - Toisten ihmisten tapaaminen jopa ruokailua tärkeämpää



# Palvelun käyttäjien evästystä kehittämiseen 3/3

- On tärkeää kiinnittää huomiota maustamiseen. Ruoan pitää maistua, vaikka makuaisti ja ruokahalu heikkenevät.
- Tarvitaan lisää houkuttelevuutta noutoruoan/ateriapalveluiden pakkauksiin. Kaivataan myös ”silmäruokaa” ja aterian esillepanon pitäisi houkutella syömään.
- Juvan Lehti on tärkeä tiedotuskanava
- Kaivataan tietoa ruokapalveluista etukäteen, halutaan suunnitella pitemmälle
  - Lounaslistat näyteikkunoissa helpottaisivat ruokatalouden suunnittelua, olisi myös mukava kävelykierroksen syy
  - Mahdollisuus ottaa viikon ruokalista ruokapaikasta paperilla mukaan
- Ilmoituksissa tulisi olla riittävästi ja selkeästi tietoa, esim. kellonajat, hinnat
- Tiedottaminen verkossa: FB, esim. Juvan puskaradio

# Juvan kehittämisryhmän kuulumisia verkossa

## Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivu

[www.xamk.fi/ikaruoka](http://www.xamk.fi/ikaruoka)



IKÄRUOKA 2.0 – IKÄIHMISSILLE HYVÄÄ SYÖMISTÄ TUKEVIA PALVELUITA



Hyvää ravitsemusta tukevilla palveluilla toimintakykyä ja elämäntilaa ikäihmistien kotona asumiseen.

Tuomi Mäntylä ja Anne Mäntylä ovat jatkaneet toimintakunnon ja terävien taitojen tukemista on, että asuu itsenäisesti kotonaan ja mahdollistaa itsensä kotona elämisen. Omaa ruokailua ja elämäntilaa tukevia palveluita kehitetään ikäihmistien kotona elämisen tukemiseksi. Hyvää ravitsemusta tukevia palveluita kehitetään ikäihmistien kotona elämisen tukemiseksi.

Tavoitteet  
Hankkeen tavoitteena on tarjota ikäihmistien kotona elämisen tukea, ravitsemusta, toimintakykyä ja elämäntilaa tukevia palveluita. Tavoitteena on myös kehittää ikäihmistien kotona elämisen tukemiseksi palveluita, jotka tukevat ikäihmistien kotona elämistä, ravitsemusta ja elämäntilaa.

Tavoitteena on lisätä palvelujen saatavuutta, laatuvarmistusta ja hyödyntämistä.

Palvelut kehitetään yhdessä kehittämisryhmän ja ruokailu- ja ravitsemusalan kanssa.

Toimintatavat  
Kehittämisryhmän jäsenet osallistuvat palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen. Kehittämisryhmän jäsenet osallistuvat palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen. Kehittämisryhmän jäsenet osallistuvat palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen.

LISÄTIETOA  
Ikäihmistien kotona elämisen tukemiseksi palveluita kehitetään yhdessä kehittämisryhmän ja ruokailu- ja ravitsemusalan kanssa.

SEURAA  
Facebook Instagram

### JUVAN JA MÄNTYHARJUN PILOTTIALUEIDEN KEHITTÄMISTOIMINTA

#### JUVA

##### Ilmoittautuminen Juvan kehittämisryhmään

Haluaisitko vaikuttaa ikäihmistien ruokaan liittyviin palveluihin? Haluaisitko saada ja jakaa tietoa, ideoita ja kokeilla yhdessä? Tervetuloa mukaan Juvan alueen ikäruoka-kehittämisryhmään!

Kerro kiinnostuksestasi ja kysy lisää Niinalle: [niina.rantakari@xamk.fi](mailto:niina.rantakari@xamk.fi), p. 040 624 7710

##### Kehittämisideoita aloitustilaisuudesta

Juvan alueen ikäruoka-kehittämisryhmän poika- ja tytöt käynnisti ma 15.3. verkossa järjestetyillä [info- ja keskustelutilaisuuksilla](#). Kuulo- ja ajatuksia vaihtamaan oli liittynyt yli 20 hengen monipuolinen joukko toimijoita julkista ja yksityistä ruokapalvelusta, sosiaali- ja terveyspalveluista, kunnasta sekä useista järjestöistä asiantuntijoiden ja vapaaehtoisten voimin.

Vilkas keskustelu tuotti runsaasti ideoita, joihin voi tutustua kommentoimalla ja täydentämällä [Juvan palvelukehityksen ideointialustalla](#). Samoin hyvän startin ideoinnille ja yhteiskehittämiselle kohti käytännön kokeiluja!

##### Kehittäminen jatkuu työpajoissa 7.4. ja 21.4. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen Niinalle: [niina.rantakari@xamk.fi](mailto:niina.rantakari@xamk.fi), p. 040 624 7710

[Verkkotyöpöytä palveluntarjoajille ke 7.4. klo 14.30-16.00](#)

Tilaisuus on tarkoitettu Juvan alueen yrityksille sekä julkisen ja kolmannen sektorin toimijoille, jotka tarjoavat tai haluaisivat tarjota ruokaan liittyviä palveluita kotona asuville ikäihmisille.

Pureudumme yhdessä keskustelujen seuraaviin teemoihin:

- Mitälaisia palveluita alueella on tarjolla tällä hetvellä?
- Miten näitä palveluita haluaisiin kehittää?
- Mitä eri palveluntarjoajat tavoittelevat kehittämiseksi?
- Milloin tieto, tuntek, tulee ja kumppaneita palveluntarjoajat tarvitsivat

#### MÄNTYHARJU

##### Ilmoittautuminen Mäntyharjun kehittämisryhmään

Haluaisitko vaikuttaa ikäihmistien ruokaan liittyviin palveluihin? Haluaisitko saada ja jakaa tietoa, ideoita ja kokeilla yhdessä? Tervetuloa mukaan Mäntyharjun alueen ikäruoka-kehittämisryhmään!

Kerro kiinnostuksestasi ja kysy lisää Niinalle: [niina.rantakari@xamk.fi](mailto:niina.rantakari@xamk.fi), p. 040 624 771

##### Aloitustilaisuudesta ideoita ja evästyksiä kehittämiseen

Mäntyharjun ikäruoka-kehittämisryhmä käynnistettiin ke 17.3. verkossa järjestetyillä [info- ja keskustelutilaisuuksilla](#). Mukana oli vahva edustus eri järjestöjen vapaaehtoisista ja asiantuntijoista sekä toimijoita seurakunnasta, ruokapalvelu- ja terveyspalveluista, julkisista sosiaali- ja terveyspalveluista.

Reilu kymmenen hengen aktiivinen joukko teki teräviä huomioita eri tilanteissa elävien ikäihmistien palvelutarpeista ja -toiveista. Kehittämisideoita kertyi runsaasti. Esitelmiksi saatiin myös esimerkkejä hyivistä käytännöstä ja ehdotuksia mahdollisista kehittämissuunnitelmista.

Tilaisuuden antin voi tutustua [Mäntyharjun palvelukehityksen ideointialustalla](#). Mukaan voi jättää myös omat kommentit ja ideat. Tästä on hyvä jatkaa kohti käytännön kokeiluja!

##### Kehittäminen jatkuu työpajoissa 8.4. ja 26.4. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen Niinalle: [niina.rantakari@xamk.fi](mailto:niina.rantakari@xamk.fi), p. 040 624 7710

[Verkkotyöpöytä palveluntarjoajille to 8.4. klo 15.30-16.00](#)

Tilaisuus on tarkoitettu Mäntyharjun alueen yrityksille sekä julkisen ja kolmannen sektorin toimijoille, jotka tarjoavat tai haluaisivat tarjota ruokaan liittyviä palveluita kotona asuville ikäihmisille.



Ikäruoka 2.0 -hanke on myös somessa: **Facebook @Ikaruoka2.0** ja **Instagram @ikaruoka2.0**

# Juvan Ikäruoka-kehittämisyhmän toiminta



**Työpaja 4.5.**  
Muodostettiin kokonaiskuva kehittämistarpeista. Kommentoitiin ja valittiin ehdokkaita käytännön palvelukokeilujen aiheiksi.

**Työpaja 20.5. klo 15–17 verkossa**  
Vahvistetaan kokeilujen aiheet. Aloitetaan toteutuksen ideointi.

**Palveluntarjoajien täydentävä kontaktointi**  
Kokeiluaiheiden valinta. Sitoutuminen kokeilujen käytännön toteutukseen.

**Työpaja ti 15.6. Juvalla**  
Palveluntarjoajat ja käyttäjät ideoivat yhdessä kokeiluja.

Tunnistetaan kehittämistarpeet ja valitaan tärkeimmät jatkotyöstöön

Ideoidaan ratkaisuja, joista valitaan lupaavimmat käytännössä kokeiltaviksi (1–3 kpl)

Suunnitellaan ja valmistellaan kokeilut

Toteutetaan kokeilut

Arvioidaan ja tehdään kehitysehdotuksia jatkoon

Kevät-kesäkausi 2021

Syyskausi 2021

## Lämpimästi tervetuloa valitsemaan ja ideoimaan!

Ilmoittautuminen ke 19.5. mennessä:  
[niina.rantakari@xamk.fi](mailto:niina.rantakari@xamk.fi), p. 040 624 7710





## Kiitos, 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/)



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