

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisryhmä Yhteenveto Mäntyharjun alueen kehittämisaiheista

Ikäruoka 2.0 -hanke

Hyvää syömistä tukevia palveluita
kotona asuville ikäihmisille



Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisyhmä

- [Ikäruoka 2.0 -hanke](#) (Xamk) koordinoi kehittämissryhmän toimintaa ja tukee käytännön palvelukokeilujen toteutusta.
- Toiminta käynnistettiin maaliskuussa 2021
- Mäntyharjun alueelta kehittämissessä mukana:
 - Ruoka- ja kauppapalveluita tarjoavia yrityksiä (4 kpl)
 - Mäntyharjun kunnan ruokapalvelut
 - Essote, ennakkoivat palvelut
 - Useita 3. sektorin paikallisia 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

Hyvää syömistä tukevia palveluita kotona asuville ikäihmisille



Mäntyharjun alueen kehittämisasiheet ja ehdotukset palvelukokeilujen aiheista

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

Mäntyharjun alueen kehittämisasiheet

- 1) Kuljetukset ja kyydit
- 2) Yhteisruokailu kodin ulkopuolella
- 3) Yhteisruokailu kotona
- 4) Kauppa-asioinnin tukeminen
- 5) Ruokatapahtuma ikäihmisille
- 6) Ylijäämäruoan hyödyntäminen

Läpileikkaavat teemat


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

Bonus: Infoa ateriapalvelusetelistä

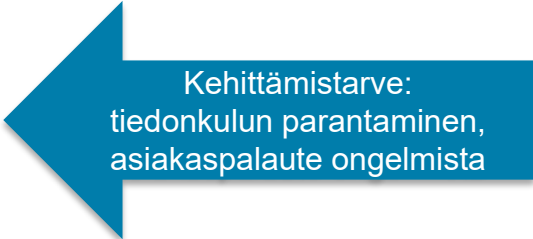
- Tarve käytännönläheiselle tiedolle 1) asiakkaan ja 2) palveluntarjoajan näkökulmasta
- Ikäruoka 2.0 -hanke tuottaa aineistoa
- Mahdollista liittää palvelukokeiluihin, esim. teemaillan tai ruokatapahtuman aiheeksi

1 Kuljetukset ja kyydit

- Useita kehittämistarpeita:
 - aterioiden ja ostosten kuljettaminen
 - ruokailijoiden kyydit
- Tärkeä kehittämisaihe, jotta pystytään palvelemaan myös kuntakeskuksen ulkopuolella asuvia, erityisesti sellaisia, joilla jo on liikkumisen rajoituksia
- Selvitettävää: mahdollisuus aterioiden ja ostosten kuljetusten yhdistämiseen
 - Parantaisi kannattavuutta, kun ei yksittäisten, pienten tilausten kuljettamista
- Selvitettävää: viikoittaisen asiointikyydin ja koulukyytien hyödyntämismahdollisuuksien
- Tärkeää tarjota erilaisia tilaus- ja maksumahdollisuuksia: puhelin, sähköposti, verkkokauppa, tiliasiakkuus
 - Säännöllisten ostosten vakiolista ja täydennysmahdollisuus



Kehittämistarve:
kätevät pakkaukset



Kehittämistarve:
tiedonkulun parantaminen,
asiakaspalaute ongelmista

2 Yhteisruokailu kodin ulkopuolella

- Yhteisruokailu ruokapalvelun tarjoajien toimipaikoissa tai yleisissä tiloissa, esim. kylien kokoontumispaikoissa
- Säännöllinen toteutus
 - Vapaamuotoiset, esim. yhdistys- tai ystäväporukalla sovitut tapaamiset (vakioaika, oma varattu pöytä)
 - Eri toimijoiden järjestämänä: ravintola, kunta, seurakunta, yhdistys, kyläyhteisö
- Tärkeä myös yksityisille palveluntarjoajille, koska toisi lisää (ryhmä)asiakkaita
 - Huom! Tilausr ryhmän koko min. 20 hlö, jotta olisi kannattavaa
- Ruokailuun voidaan yhdistää ohjelmaa
 - Yhdistyksillä jo hyviä käytäntöjä
 - Musiikkia, muuta kulttuuria, luentoja ikäihmisiä kiinnostavista aiheista, neuvontaa ja tietoisuutta ravitsemuksesta ja ruoasta (kumppanina, esim. Savon Martat/EEVI-hanke)
 - Essote: hyvin toivottavaa palvelukehitystä
- Tärkeää: yhdessäolo, keskustelumahdollisuus, hyvä ruoka, viihtyisä ympäristö, mahdollisuus valinta ruoka

3 Yhteisruokailu kotona

- Ruoanvalmistusta ja yhteisruokailua asiakkaan kotona
 - Ruoanvalmistusta asiakkaalle/asiakasryhmälle tai yhdessä
 - Yksittäinen tai useampia aterioita, esim. koko viikon ateriat/säilytettäväksi
 - Mäntyharjun alueella on kiinnostunut yrittäjä
 - Mahdollisessa kokeilussa selvitettäviä asioita: asiakkaiden kiinnostus, sopiva palvelun sisältö ja hinta, kannattavan toiminnan edellytykset
 - Essote: palvelutyyppi, jolle on kiinnostusta alueellisesti/valtakunnallisesti
- Menukat-asiakkaiden / muiden ateriapalvelun asiakkaiden yhteisöllisyyden lisääminen
- Liittyy kuljetusten ja kyytien järjestämiseen (ostokset, ateriat, ruokailijat)

4 Kauppa-asioinnin tukeminen

- Kaupalla on halu palvella vielä paremmin, mm. kertoa tuotteista ja niiden käyttämisestä
 - Millainen esittely käytännössä kiinnostaisi?
 - Miten kerrottaisiin, että henkilökunta opastaa mielellään?
- Ideoita tuote-esittelyihin ja käytön opastuksiin:
 - Esittelyvideot
 - Info- ja esittelypäivät
 - Maistiaispäivä kaupassa, kylän ruokatapahtumassa tai yhteisruokailussa
 - Liikkuva maistiaisauto
- Kauppakaveri, digikauppakaveri
 - Avustaja kauppaan tai verkko-ostoksille
 - Kun tutustuu tuotteisiin, on tietoa tehdä sen jälkeen myös puhelin- tai verkko-ostoksia

5 Ruokatapahtuma ikäihmisille

- Yhdistelmä edellä olevista aiheista:
 - Yhteisöllinen ruokailu
 - Ohjelmaa, esittelyitä, maistiaisja, tietoisukuja
 - Yhtä aikaa eri toimipaikoissa ja/tai yhteisessä tapahtumapaikssa
- Idea: tapahtuma suunniteltaisiin siten, että toteutettavissa 1–2 kertaa/vuosi

6 Ylijäämäruoan hyödyntäminen

- Kunnan ruokapalveluiden linjastoruokailusta jäävän ylijäämäruoan hyödyntäminen
 - Millaisia mahdollisuuksia ja ideoita käyttöön, kun määrä vaihtelee?
 - Kumppani jalostamiseen?
 - Ylijäämäruoan imago – Miten luodaan myönteinen mielikuva?

Läpileikkaavat kehittämisaiheet

Viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen:

Miten tieto ruokapalveluista tavoittaisi ikäihmiset?

- Tietoa ruokapalveluista yhdestä paikasta
- 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 ravitseminen 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.
- Paikallinen 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: alueen ikäihmisten käyttämät kanavat

Mäntyharjun kehittämisryhmän kuulumisia verkossa

Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivu

www.xamk.fi/ikaruoka



IKÄRUOKA 2.0 – IKÄIHMISSILLLE HYVÄÄ SYÖMISTÄ TUKEVIA PALVELUITA

Hyvää ravitsemusta tukevilla palveluilla toimintakykyä ja elämäntilaa ikäihmisten kotona asumiseen.

Suomi Mäntyharjun ikäruoka on osittain toimintakykyä ja terveydentilaa tukevia ja sitä avulla voidaan tukea ikäihmistä kotona asumiseen. Ohjelma tukee ikäihmistä kotona asumiseen ja tukee heidän ravitsemustaan ja elämäntilaa.

Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.

TAVOITTEET
Hankkeen tavoitteena on parhain mahdollisella tavalla tukea ikäihmistä kotona asumiseen ja elämäntilaa. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.

Tavoitteena on lisätä palvelujen saatavuutta, laatuvaikutusta, kiinnostusta ja hyödyntämistä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.

TOIMINTATYÖ
Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.

Hankkeen toteuttajana on osittain toimintakykyä ja terveydentilaa tukevia ja sitä avulla voidaan tukea ikäihmistä kotona asumiseen. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.

Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.

Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä. Ohjelmaa toteuttaa Mäntyharjun kehittämisryhmä.



JUVAN JA MÄNTYHARJUN PILOTTIALUEIDEN KEHITTÄMISTOIMINTA

JUVA

Ilmoittautuminen Juvan kehittämisryhmään

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

Kerro kiinnostuksestasi ja kysy lisää Niinalta: nina.rantakari@xamk.fi, p. 040 624 7710

KEHITTÄMISIDEOITA ALOITUSTILAISUUDESTA

Juvan alueen ikäruoka-kehittämistoimet poikaat käynnin ma 15.3. verkossa järjestetyllä [info- ja seustutustilaisuudella](#). Kuuliole ja ajatuksia vaihtamaan oli liittynyt yli 20 hengen monipuolinen joukko toimijoita julkista ja yksityistä ruokapalvelusta, sosiaali- ja terveyspalvelusta, kunnasta sekä useista järjestöistä asiantuntijoiden ja vapaaehtoisten voimin.

Viikas keskustelu tuotti runsaasti ideoita joihin voi tutustua kommentoimalla ja täydentämällä [Juvan palvelualueiden ideointilusta](#)! Salomme hyvän startin ideoinnille ja yhteiskehittämiselle koti käytännön kokeiluja!

MÄNTYHARJU

Ilmoittautuminen Mäntyharjun kehittämisryhmään

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

Kerro kiinnostuksestasi ja kysy lisää Niinalta: nina.rantakari@xamk.fi, p. 040 624 771

Aloitustilaisuudesta ideoita ja evästyä kehittämiseen

Mäntyharjun ikäruoka-kehittämistoimet käynnistettiin ke 17.3. verkossa järjestetyllä [info- ja seustutustilaisuudella](#). Mukana oli vahva edustus eri järjestöjen vapaaehtoisista ja asiantuntijoista sekä toimijoista seurakunnasta, ruokapalveluyhteisöstä, julkisista sosiaali- ja terveyspalveluista.

Reilun kymmenen hengen aktiivinen joukko teki teräviä huomioita eri tilanteesta elävien ikäihmisten palvelutarpeista ja -toiveista. Kehittämisideoita kerjätty runsaasti: Evästyksiksi saatiin myös esimerkkejä hyvistä käytännöistä ja [ehdotuksista mahdollisista kehittämistoiminnasta](#).

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



Mäntyharjun Ikäruoka- kehittämisryhmän toiminta

Aloitusfilaisuus 17.3.

Koottiin hyviä
käytäntöjä ja
kehittämistarpeita

Tilaisuus 8.4. & palaverit palvelun- tarjoajien kanssa

Selvitettiin toimijoiden
kehittämistarpeita ja
-intressejä

Tilaisuus 26.4.

Pohdittiin käyttäjien
näkökulmasta,
millaisia palveluita
ikäihmiset
tarvitsevat ja toivovat

Puhelinkeskusteluja alueen ikäihmisten kanssa

Kutsuttiin
kehittämisryhmään ja
kartoitettiin tarpeita

Työpaja 5.5.

Muodostettiin
kokonaiskuva
kehittämistarpeista.
Kommentoitiin ja
valittiin ehdokkaita
käytännön
palvelukokeilujen
aiheiksi.

Työpaja 25.5. klo 15–17 verkossa

Vahvistetaan
kokeilujen aiheet.
Aloitetaan
toteutuksen
ideointi.

Palveluntarjoajien täydentävä kontaktointi

Kokeiluaiheiden
valinta. Sitoutuminen
kokeilujen käytännön
toteutukseen.

Työpajat 16.–17.6. Mäntyharjussa

Palveluntarjoajat
ja käyttäjät
ideoivat yhdessä
kokeiluja.

Tunnistetaan
kehittämistarpeet
ja valitaan
tärkeimmät
jatkokyöstöön

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 ma 24.5. mennessä:
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

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.