Mäntyharjun Syödään yhdessä - tilaisuudet ja osallistujapalaute

Ikäruoka 2.0 -hanke
Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisyhteistyö
Yhteisöllisen ruokailun kokeilut 2021

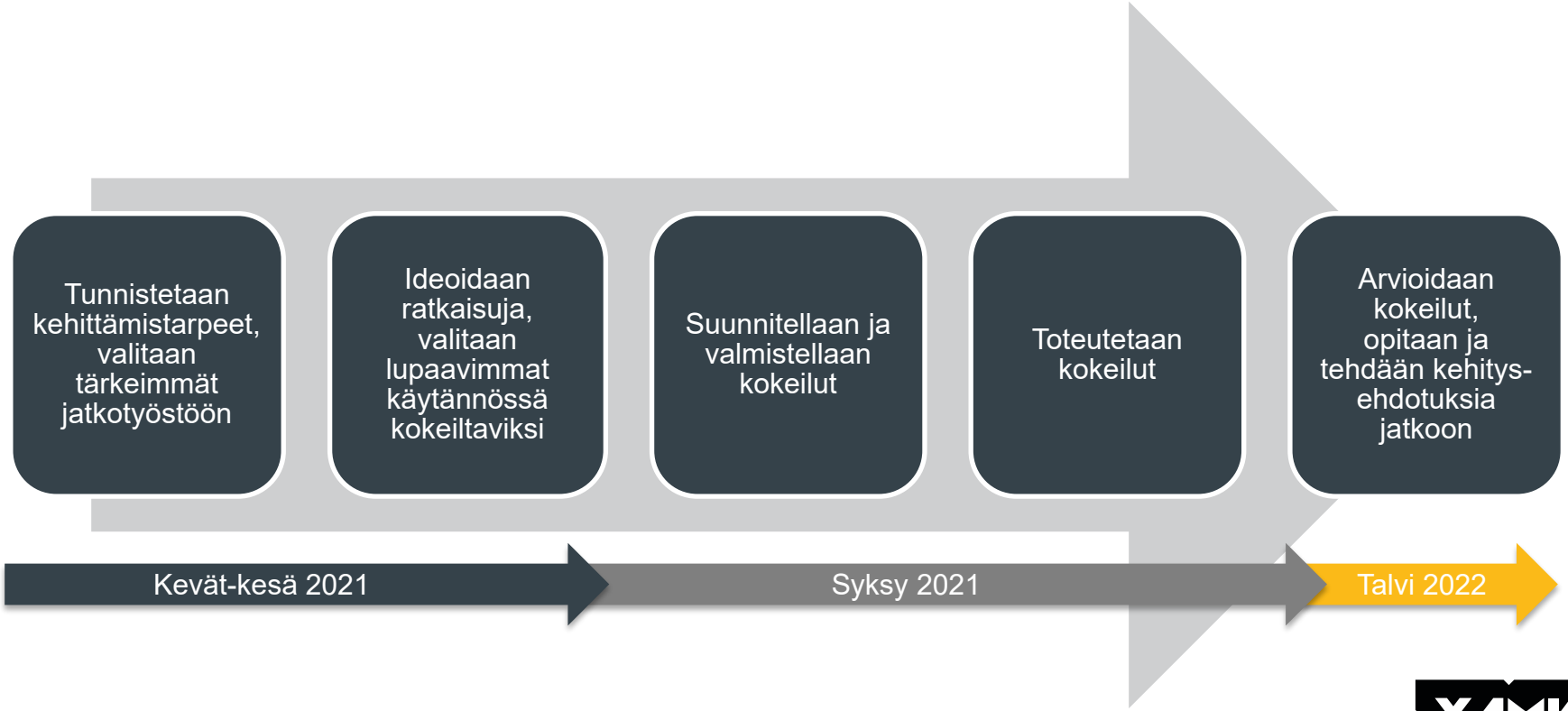
Ikäruoka 2.0 -hanke | xamk.fi/ikaruoka | Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Gery jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

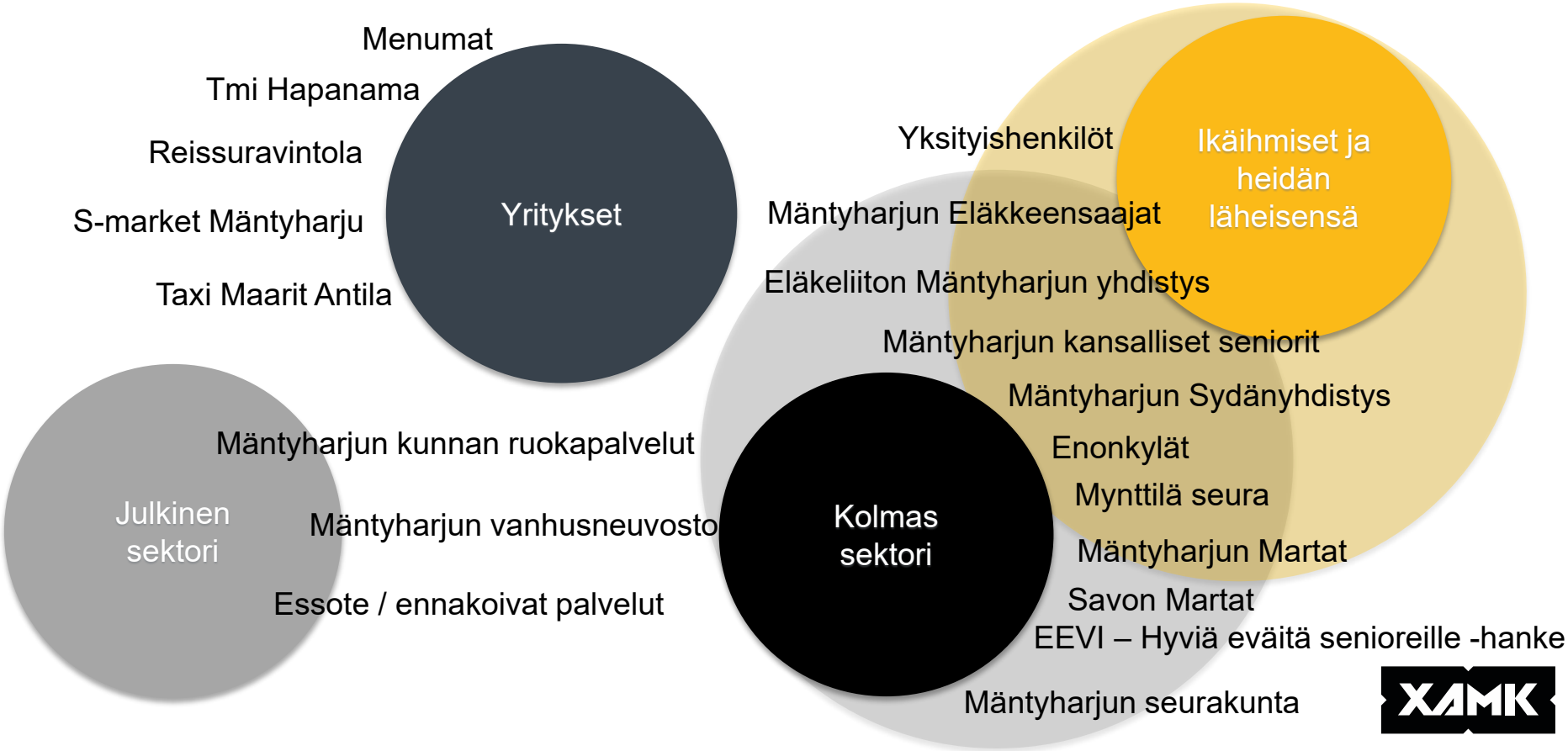
Tausta

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisyhteistyön vaihteet ja tavoitteet

Mäntyharjun Ikäruoka-kehittämisyhteistyön vaiheet



Monitoimijainen kehittämisryhmä



TAVOITTEET

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

Ideointityöpaja Koulun ravintolassa 16.6.2021. Kuva: Niina Rantakari

Ikäruoka-kehittämisyhteistyön tavoitteena on ollut löytää myös toimivia yhteistyön tapoja, jotta ruokaan liittyvien palvelujen monitoimijainen, asiakaslähtöinen ja ikäystävällinen kehittäminen jatkuu Mäntyharjussa myös kokeilujen jälkeen.

Syödään yhdessä -tilaisuudet

Mäntyharjun Ikäruoka-kokeilut syksyllä 2021

Syödään yhdessä Mäntyharjussa

- **To 7.10.2021 Reissuravintolan Dooris-kabinetti** (ilmoitus)
  Tietoisku ikäihmisten terveyttä tukevista ruokavalinnoista, Satu Räsänen, Savon Martat, EEVI – Hyviä eväitä senioreille -hanke, ruokailu Reissuravintolan lounaspöydästä
- **Su 10.10.2021 Enonkylätalo** (ilmoitus)
  Kokki Juho Huurreoksan keittolounas, Enonkylät ry:n kahvitarjoilu ja yllätysohjelmaa… joka paljastui bingoksi
- **To 21.10.2021 Tyllilä-Hovi** (ilmoitus)
  Tutustuminen Menumat-ateriapalveluun ja -automaattiin, kotiruokalounas Menumat-ateriapalvelun valikoimasta, yhteistyössä: Mäntyharjun Martat ry ja Mynttilä seura ry
- **To 4.11.2021 Reissuravintolan Dooris-kabinetti** (ilmoitus)
  Historia-aiheinen luento: Kokeilutalouden merkitys Suomelle, Heikki Koljonen, Talonpoikaiskulttuurisäätiö, ruokailu Reissuravintolan lounaspöydästä
- **Su 7.11.2021 Enonkylätalo** (ilmoitus)
  Kokki Juho Huurreoksan keittolounas, Enonkylät ry:n kahvitarjoilu ja elävää musiikkia, artisti Jannu Löyskä

Ruokapalveluiden toteutus kolmella tavalla

1) **Lounasravintolassa:** yhteisruokailu päivän lounastarjonnasta (buffet), ohjelmalle ja ruokailulle varattu erillinen tila

2) **Osin tilattu ateriapalvelu (vaihtoehto 1) kyläyhdistyksen tapahtumassa:** pääruoka ja jälkiruoka Menumat-ateriapalvelun valikoimasta (pakasteita, 2 kg:n suurpakkaukset ja annospakkaukset), ruoan lämmitys, lisäkkeiden valmistus ja aterian tarjoilu yhdistyksen talkoovoimin

3) **Osin tilattu ateriapalvelu (vaihtoehto 2) kyläyhdistyksen tapahtumassa:** ruokapalveluntuottaja tilaisuudessa valmistamassa pääruoan, lisäkkeiden ja jälkiruokakahvin valmistus ja aterian tarjoilu yhdistyksen talkoovoimin

Syödään yhdessä -tilaisuuksien tunnelmia Reissuravintolasta, Enonkylätalolta ja Tyllilä-Hovista

Kuvat: Niina Rantakari

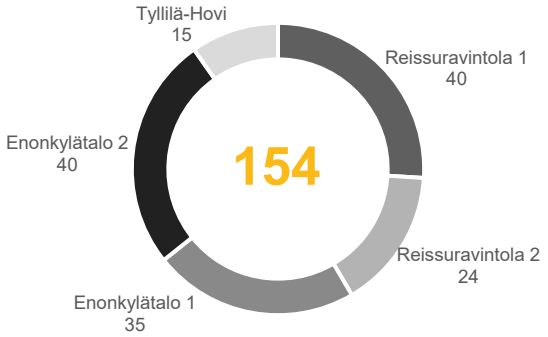
Mäntyharjun Syödään yhdessä -tilaisuuksien osallistujapalaute

Yhteenveto lomakekyselyn tuloksista

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
South-Eastern Finland University of Applied Sciences
www.xamk.fi

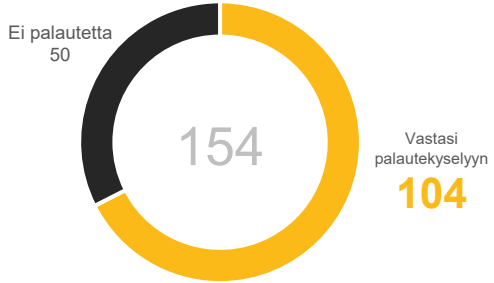
Palautekyselyn vastaajat

Osallistujat

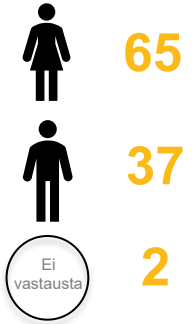


- Mäntyharjun viiteen Syödään yhdessä -tilaisuuteen osallistui yhteensä noin 150 henkilöä.
- 68 % osallistujista vastasi palautekyselyyn.
- 62 % vastaajista oli naisia, 36 % miehiä.
- Suurin ikäryhmä (35 % vastaajista) oli 70–74-vuotiaita.

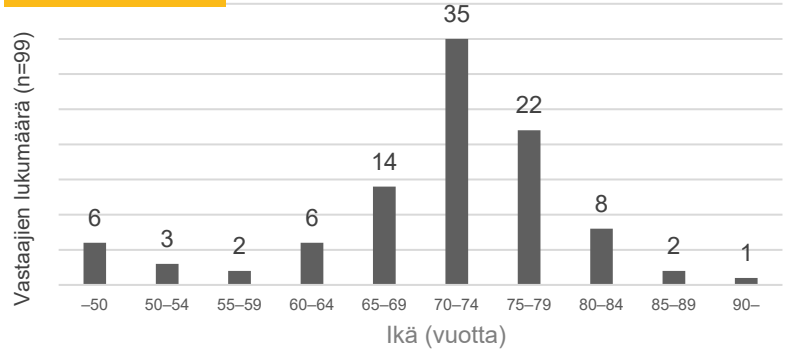
Vastaajat



Sukupuoli

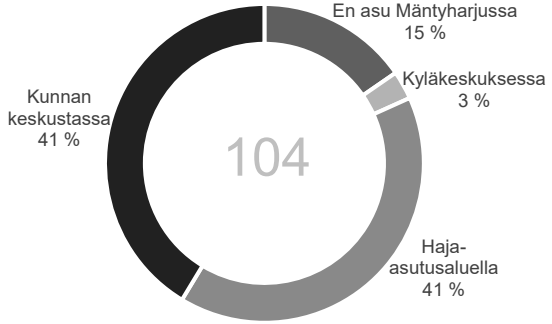


Ikäryhmä



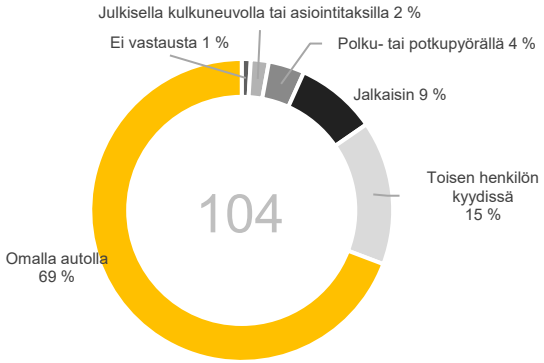
Asuinpaikka ja saapuminen yhteisruokailuihin

Asuinpaikka Mäntyharjussa

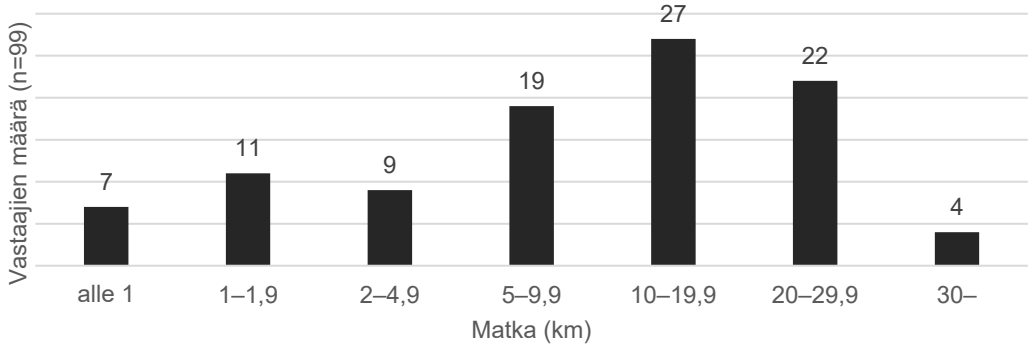


- Palautekyselyyn vastanneista 85 % asuu Mäntyharjussa.
- Heistä noin puolet asuu kunnan keskustassa, puolet haja-asutusalueella.
- Valtaosa vastaajista (84 %) saapui omalla autolla tai toisen kyydissä.
- Selvä enemmistö (73 %) oli valmis kulkemaan vähintään 5 km osallistuakseen yhteisölliseen ruokailuun.

Saapuminen tilaisuuteen



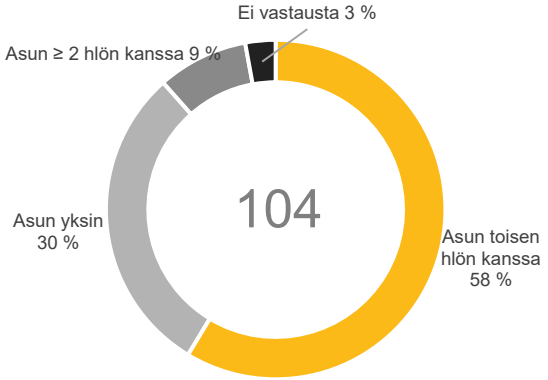
Matka, jonka olisi valmis kulkemaan yhteisruokailuun



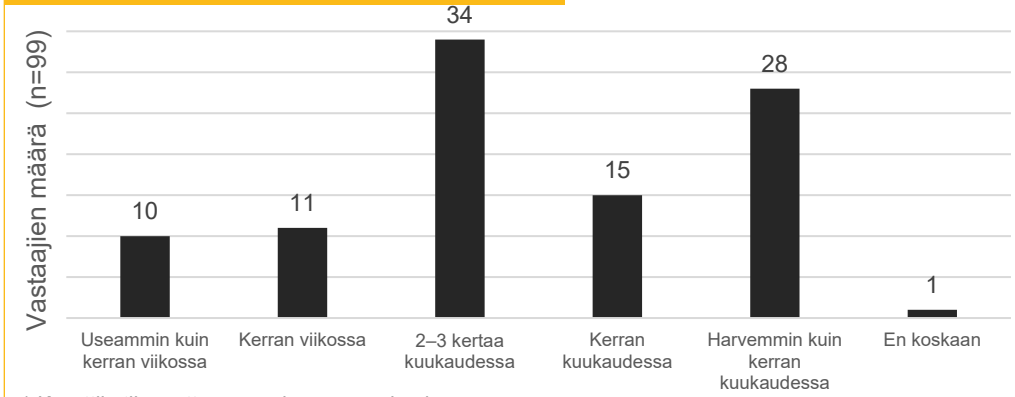
Talouden koko ja ruokailu kodin ulkopuolella

- Enemmistö (58 %) palautekyselyyn osallistuneista asui kahden henkilön taloudessa. Vajaa kolmannes (30 %) asui yksin.
- Lähes kaikki olivat ruokailleet ainakin silloin tällöin kodin ulkopuolella ennen koronapandemiaa.
- Vähintään kerran viikossa kodin ulkopuolella oli ruokaillut 21 % vastaajista.
- Kuukausittain 1–3 kertaa ulkona kävi syömässä 49 %.
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa kodin ulkopuolella ruokaili 28 % vastaajista.

Talouden koko



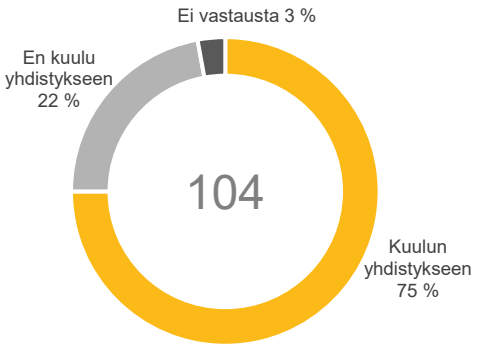
Ruokailu kodin ulkopuolella*



** Kysyttiin tilannetta ennen koronapandemia.*

Verkostot ja tiedon saanti tilaisuudesta

Jäsenyys yhdistyksissä

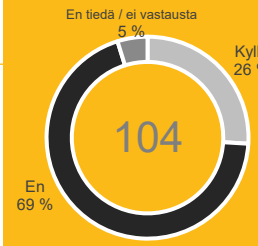


- Jäsenyyksiä monipuolisesti eri yhdistyksissä:
  - Eläkeliiton paikallisyhdistys
  - Eläkkeensaajien liiton paikallisyhdistys
  - Kansallisen senioriliiton paikallisyhdistys
  - Martta-yhdistys
  - Maa- ja kotitalousnaisten yhdistys
  - Enonkylät ry
  - Lisäksi eri harrastus-, potilas- ja kyläyhdistyksissä

Miten sait tietää tilaisuudesta?

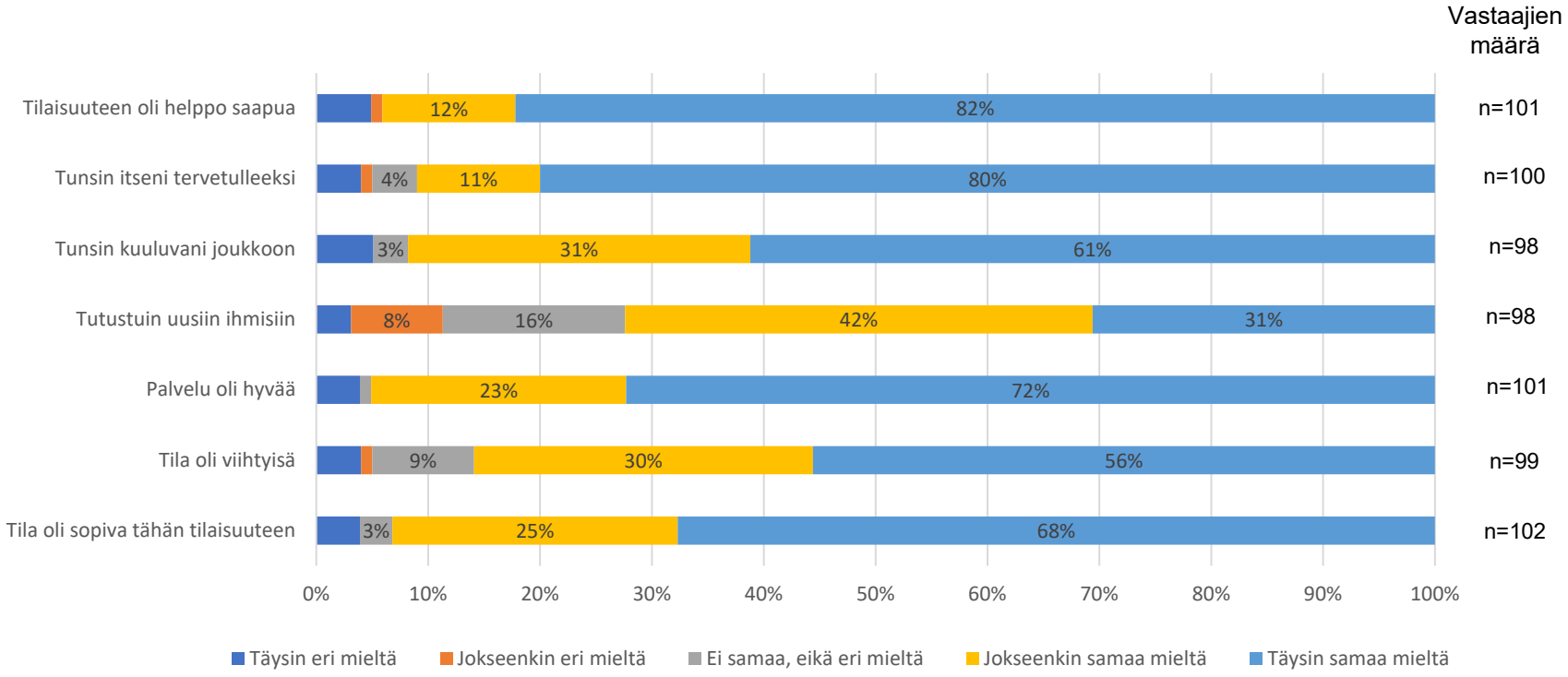
- Useimmin mainittu tiedotuskanava oli Pitäjänuutiset. Neljännes vastaajista oli löytänyt tiedon paikallislehdestä.
- Tärkeitä tiedonlähteitä olivat myös Facebook, tuttavat tai perheenjäsenet, yhdistysten tiedotus ja mukanaolo Ikäruoka-hankkeessa.

Oletko osallistunut Ikäruoka-kehittämiseen?



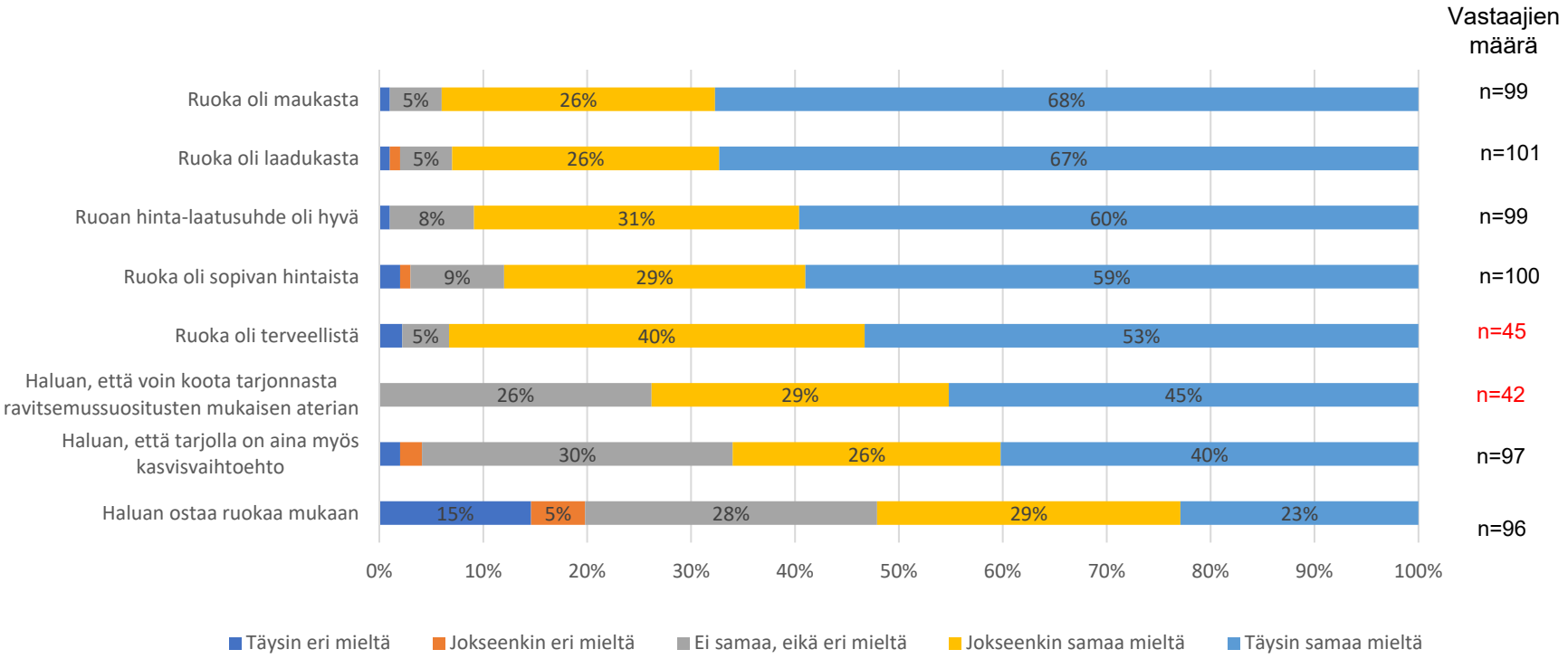
Kokemuksia Syödään yhdessä -tilaisuuksista 1/3

Tulokset ovat yhteenveto kaikkien viiden Mäntyharjun Syödään yhdessä -tilaisuuksien palautekyselyistä.



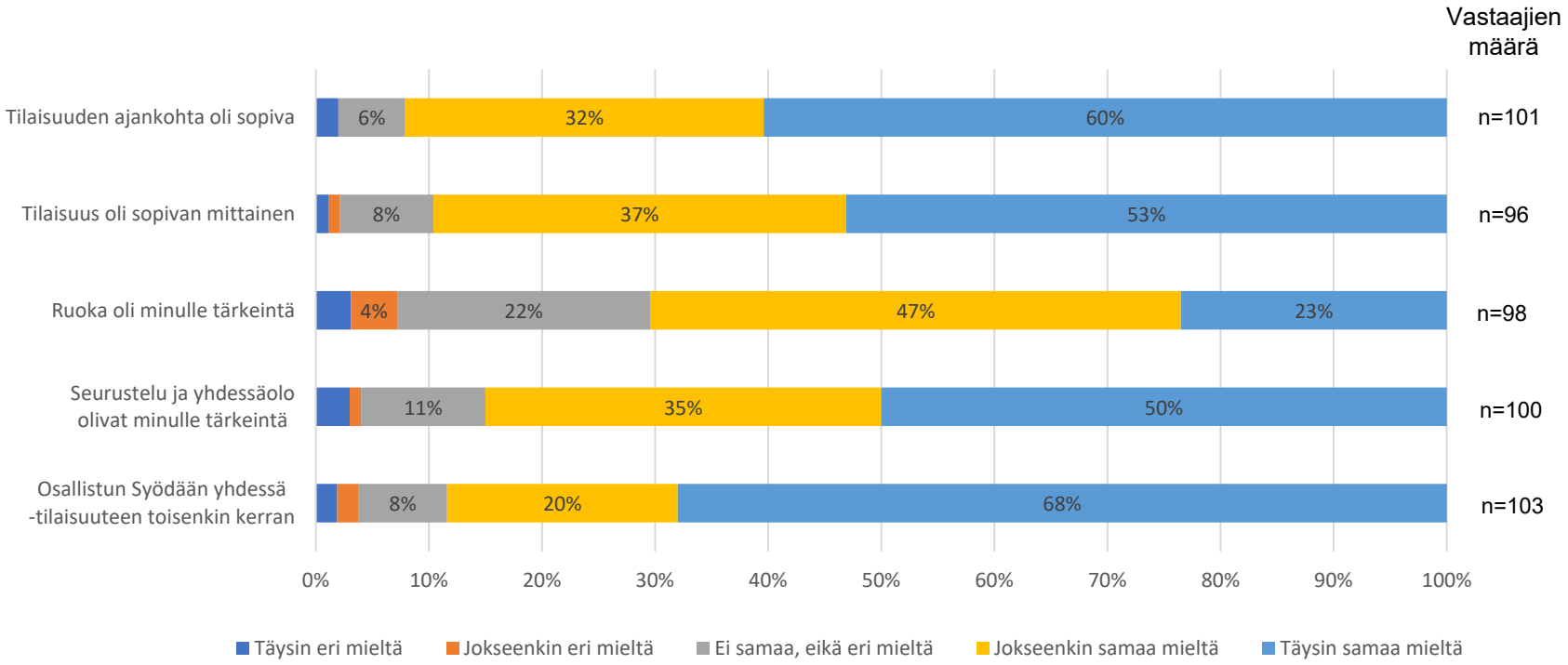
Kokemuksia Syödään yhdessä -tilaisuuksista 2/3

Tulokset ovat yhteenveto kaikkien viiden Mäntyharjun Syödään yhdessä -tilaisuuksien palautekyselyistä.



Kokemuksia Syödään yhdessä -tilaisuuksista 3/3

Tulokset ovat yhteenveto kaikkien viiden Mäntyharjun Syödään yhdessä -tilaisuuksien palautekyselyistä.

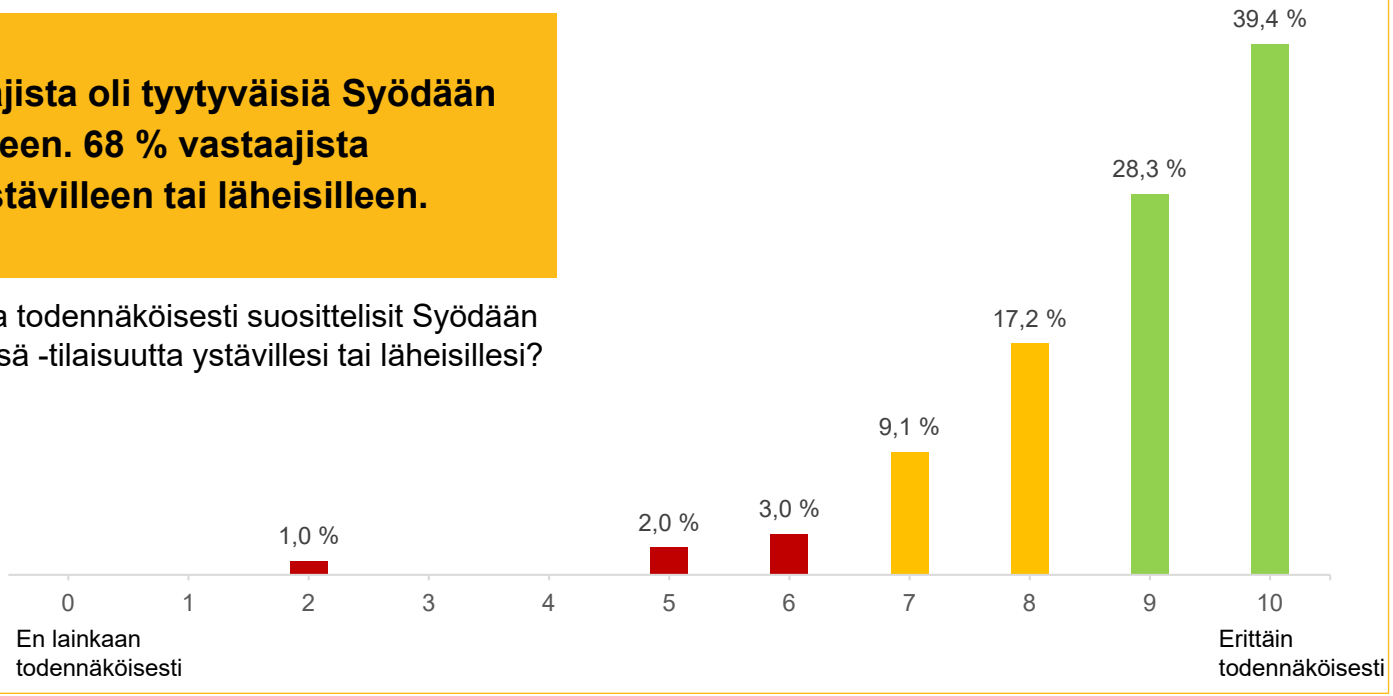


Kuinka todennäköisesti suosittelisit?

Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä Syödään yhdessä -tilaisuuteen. 68 % vastaajista suosittelisi sitä ystävilleen tai läheisilleen.

Vastaajia
99 hlö

Kuinka todennäköisesti suosittelisit Syödään yhdessä -tilaisuutta ystävillesi tai läheisillesi?



Avoin palaute. Kehittämistoiveita jatkoon?

- Suurin osa avointa palautetta jättäneistä oli tyytyväisiä tilaisuuksien toteutukseen. Vain harva nosti kyselyssä esille muutostarpeita tai kehittämistoiveita.

Toiveet & kehittämistarpeet

- Ohjelmatoiveita: keskustelua, bingo, elävä musiikki, informatiivinen ohjelma, ruoanvalmistusta yhdessä
- Ruokailuilla vaihtuva paikka
- Sisäänkäynti ja kaikki tilat esteettömiä
- Myöhäisempi ajankohta
- Ajankohdan porrastus, kun ruokailijoita on paljon
- Enemmän osallistujia
- Paikallista ruokaa, monipuolista, erilaista ruokaa

Entäs, jos olisi keskustelua

Informatiivista ohjelmaa

Lisää Bingoa ja musiikkia! :)

Porrastusta, varmaan vaikeaa

Musiikkia myös jatkossa, muuten kaikki ihan ok

Ruoka, paikka voisi vaihtua

Paikallista ruokaa ja pientä ohjelmaa

Monipuolinen, erilainen ruoka, ehkä myös valmistusta yhdessä

Kaikki käy <3

Avoin palaute. Mikä oli parasta?

Parasta

- Tilaisuus kokonaisuutena
- Hyvä, valmis ruoka
- Seurustelu, yhdessä ruokaileminen
- Ohjelma: bingo, elävä musiikki, Menumatin esittely

Kaikki on jees.

Kaikki hyvin!

Ihan kaikki. Mukava sunnuntai ♥♥♥

Bingo hyvä. Ruoka hyvä. Seura hyvä. Kaikki ok.

Seurustelu, sai ostaa leipää ym mukaan. Ohjelma.

Valmis ruoka, yhdessä syöminen

Elävä musiikki ja hyvä ruoka

Kaikki ok. Yllärit on kivoja.

Kyllä kaikki toimi erittäin hyvin

Ruoka maukasta, ohjelma hyvä

tietoisku menumatista

Nostoja osallistuja-palautteesta

Hyvin onnistuneita tilaisuuksia

- Kokeiluina järjestetyt Mäntyharjun Syödään yhdessä -tilaisuudet onnistuivat hyvin. Useissa tilaisuuksissa osallistujamäärä ylitti odotukset.
- Palautteen perusteella osallistujat tunsivat itsensä tervetulleiksi ja olivat tyytyväisiä tilaisuuksien toteutukseen.
- 68 % vastaajista kertoi osallistuvansa toisenkin kerran ja yhtä suuri osuus vastaajista suosittelisi tilaisuutta myös ystävälle tai läheiselle.

XAMK

Tietoa monista lähteistä, osallistumaan yksin ja yhdessä, läheltä ja kauempaa

Nostoja osallistuja-palautteesta

- Mäntyharjun paikallislehti Pitäjänuutiset mainittiin useimmin, kun kysyttiin, miten vastaaja oli saanut tietää tilaisuudesta. Muita tärkeitä tiedonlähteitä olivat Facebook, tuttavat tai perheenjäsenet, yhdistysten tiedotus ja mukanaolo Ikäruoka-hankkeessa.
- Noin puolet vastaajista oli valmis kulkemaan vähintään 10 km:n matkan, noin viidennes alle 2 km:n matka osallistuakseen Syödään yhdessä -tilaisuuksien tyyppiseen yhteisölliseen ruokailuun. Suurin osa vastaajista olikin tullut tilaisuuteen omalla autolla tai toisen kyydissä. Valtaosa myös ilmoitti, että tilaisuuteen oli helppo saapua.
- Tilaisuudet tavoittivat myös yksin asuvia (30 % vastaajista).
- Mukaan oli lähtenyt melko paljon (yli 40 % vastaajista) myös henkilöitä, jotka ruokailivat kodin ulkopuolella tyypillisesti enintään kerran kuukaudessa tai harvemmin.

XAMK

Toivomuksena hyvää ruokaa, seuraa ja pientä ohjelmaa

Nostoja osallistuja-palautteesta

- Tilaisuuksien tarjoama yhteisöllisyys oli vastaajille jopa tärkeämpää kuin ruoka. Vastaajista 50 % oli täysin samaa mieltä ja 35 % jokseenkin samaa mieltä väitteestä *Seurustelu ja yhdessäolo olivat minulle tärkeintä*. Väitteestä *Ruoka oli minulle tärkeintä* täysin samaa mieltä oli vain 23 % ja jokseenkin samaa mieltä 47 % vastaajista.
- Myös muutamassa avoimessa palautteessa nostettiin esille tilaisuuksien myönteisenä ja/tai kehitettävänä piirteenä yhteisöllisyys ja sen edistäminen, kuten seura, seurustelu, keskustelu ohjelmana sekä yhdessä ruokaileminen ja ruoanvalmistus.
- Yhteenkuuluvuuden tunteen rakentamiseen kannattaakin vielä panostaa ja suunnitella tilaisuuden toteutusta ja ohjelmaa siten, että se tukee myös uusiin ihmisiin tutustumista.
- Maukkaan ruoan lisäksi toivottiin pientä ohjelmaa kokeilutilaisuuksien tapaan, kuten elävää musiikkia, bingoa, luento- tai tietoiskutyyppistä ohjelmaa.

XAMK

Ruokapalveluissa paljon hyvää, palautetta kannattaa kysyä jatkossakin

Nostoja osallistuja-palautteesta

- Selvä enemmistö piti ruokaa maukkaana ja laadukkaana.
- Hinta jakoi mielipiteitä enemmän kuin maku ja laatu. Pienempi enemmistö piti tilaisuuksissa toteutunutta ruoan hintaa (n. 9–12 €) sopivana ja hinta-laatusuhdetta hyvänä.
- Mahdollisuus ostaa ruokaa mukaan oli melko pienelle joukolle tärkeä. Vain 23 % vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteestä *Haluan ostaa ruokaa mukaan*. Lähes puolet vastaajista ei osannut ottaa kantaa tai ilmoitti olevansa jokseenkin tai täysin eri mieltä väitteestä.
- Kasvisvaihtoehdon saatavuus kiinnosti 66 % vastaajista ainakin jonkin verran. Heistä 40 % halusi, että tarjolla on aina myös kasvisvaihtoehto.
- Tarjotun ruoan terveellisyydestä (n=45) ja halusta saada ravitsemussuositusten mukainen ateria (n=42) kysyttiin kolmessa tilaisuudessa. Lähes kaikki vastaajat olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tarjottu ruoka oli terveellistä. Vastaajista 45 % oli puolestaan täysin samaa mieltä ja 29 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että haluaa koota tarjonnasta ravitsemussuositusten mukaisen aterian.

XAMK

Ikäruoka-kehittämisyhteistyö talvella 2022

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

Ikäruoka 2.0 -hanke | xamk.fi/ikaruoka | Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Facebook @Ikaruoka2.0 | **Instagram** @ikaruoka2.0

XAMK

Tunne huominen - All for the future.