



Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittäminen

Palvelukokeilujen tuloksia ja hyviä käytänteitä
monitoimijaiselle kehittämissyhteistyölle

Riitta Tuikkanen, Niina Rantakari, Satu Jyväkorpi,
Saana Karjalainen, Suvi-Tuulia Leinonen, Paula Mäkeläinen,
Sari-Maarit Peltola, Merja Suominen,
Elina Vaara & Karoliina Väisänen



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu





XAMK KEHITTÄÄ 202
KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2022

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Graafinen suunnittelu ja taitto:
Vinkeä Design Oy, Petri Hurme

Kuvitus: Adobe Stock

ISBN (pdf) 978-952-344-462-1

ISSN: 2489-3102 (verkko)

julkaisut@xamk.fi



Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry

KIRJOITTAJAT

JYVÄKORPI SATU,
dosentti, FT, Gery ry

KARJALAINEN SAANA,
ravitsemussuunnittelija, FM, Gery Ry

LEINONEN SUVI-TUULIA,
projektiasiantuntija, restonomi (AMK),
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
liiketoimintayksikkö

MÄKELÄINEN PAULA,
yliopettaja, ThT, Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja
terveysalan koulutusyksikkö

PELTOLA SARI-MAARIT,
lehtori, FL, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu,
liiketoimintayksikkö/matkailu ja palvelut

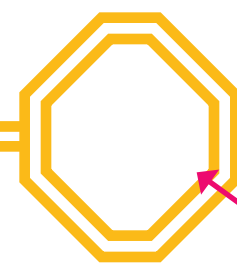
RANTAKARI NIINA,
TKI-asiantuntija, ETM, FM,
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu, Vastuulliset
ruokapalvelut osaamiskärki

SUOMINEN MERJA,
toiminnanjohtaja, ETT,
dosentti, Gery ry

TUIKKANEN RIITTA,
yliopettaja, ETL, Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu, Matkailu-,
ravitsemis- ja nuorisotyön
koulutusyksikkö

VAARA ELINA,
lehtori, FM, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu,
liiketoimintayksikkö/matkailu ja palvelut

VÄISÄNEN KAROLIINA,
lehtori, ETM, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu,
liiketoimintayksikkö/matkailu ja palvelut



Pääset jokaiselta sivulta takaisin
sisällysluetteloon tästä napista

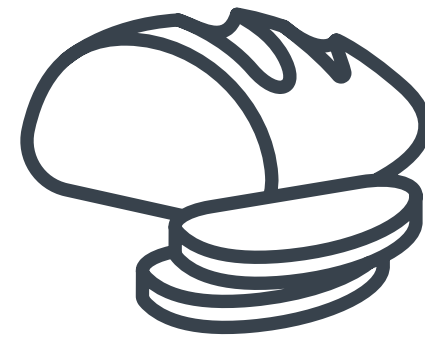
SISÄLTÖ

Kirjoittajat.....	3
Yhteiskehittämällä hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä.....	5
Keskeiset käsitteet.....	10
Ikäystävällinen ruokaympäristö, osallisuus ja toimijuus rakentavat ikäihmisten hyvinvointia.....	11
Kotona asuvien ikäihmisten ruokaympäristö	13
Ikäihmisten toimijuus, osallisuus ja osallistaminen palvelujen kehittämiseen	16
Yhdessä kehittämällä parempia palveluita.....	26
Monitoimijaiset alueelliset kehittämissryhmät.....	28
Kehittämissyhteistyön vaiheet ja toimintatavat.....	33
Yhteisölliset ruokailut vastaavat ikäihmisten palvelutarpeisiin.....	47
Ratkaisuideoita moniin tarpeisiin ja toiveisiin.....	48

Kokeiluja eri konsepteilla.....	50
Kokemuksia ja oppeja yhteisöllisen ruokailun kokeiluista.....	55
Toteuttajat tunnistivat hyötyjä ja haasteita.....	60
Kokeilukokemusten tarkastelu ruokien valinnan vaikutusmekanismeina	68
Palveluita ikäihmisten hyvän syömisen edistämiseksi – Kohti alueellisen kehittämissyhteistyön toimintamallia	74
Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä.....	76
Ruokaympäristö vaikuttaa ruokavalintoihin.....	78
Palveluiden kehittäminen on yhteinen asia.....	79
Tarvitaan viestintää, vuorovaikutusta ja niiden tukea.....	89
Kehittämissyhteistyö ja yhdessä ruokailu edistävät yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toimijuutta.....	93
LOPUKSI.....	97
LÄHTEET.....	99

LIITTEET

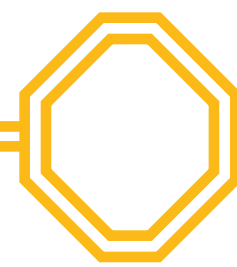
- » Liite 1. Kysymyspankki palvelukokeilujen valmistelijoille
- » Liite 2. Vinkkivihko ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun järjestäjälle
- » Liite 3. Ideapankki ja kokeiluaihoita ikäihmisten hyvän syömisen edistäjille



YHTEISKEHITTÄMÄLLÄ HYVÄÄ RAVITSEMUSTA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

Ikäihmisten ravitsemusterveyden edistäminen on yhteiskunnan tärkeä tehtävä. Hyvä ravitsemus rakentaa hyvinvointia, parantaa elämänlaatua ja vähentää sosiaalista eriarvoistumista. Se ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä ja hidastaa ikääntymisestä johtuvaa haurastumista. Edistämällä hyvää ravitsemusta tuetaan myös ikäihmisten osallisuutta, kykyä ja mahdollisuutta toimia yhteisössä ja vaikuttaa omaan elämänpiiriin liittyviin asioihin.

Ruokaympäristö, joka ohjaa terveellisiin ruokavalintoihin ja tekee niistä helppoja, edistää hyvää ravitsemusta. Erilaiset ruokaan liittyvät palvelut, jotka mahdollistavat hyvän syömisen, ovat osa terveyttä edistävää ruokaympäristöä. (Erkkola ym. 2019.) Kun halutaan parantaa kotona asuvien ikäihmisten ravitsemusterveyttä, tulee asuinympäristöjä ja niissä tarjolla olevia ruokaan liittyviä palveluita tarkastella myös ruokaympäristön näkökulmasta.



Millaisia ovat ikäihmisten tarpeisiin ja toiveisiin räätälöidyt, kätevästi käytettävät palvelut, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointia? Entä kuka niihin voi vaikuttaa?

Ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämisen haasteisiin voidaan vastata asiakaslähtöisellä, monitoimijaisella kehittämissyhteistyöllä. Asiakaslähtöinen ote tuottaa kehittämisessä tarvittavaa tietoa ja ymmärrystä ikäihmisten arjesta, arvostuksista ja aidoista tarpeista, ja tuloksena on tarpeisiin vastaavia, houkuttelevia, ikäystävällisiä palveluita. Osallistuminen palvelujen kehittämiseen edistää ikäihmisten osallisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) ja toteuttaa näin kuntalain (8.2.2019/175)

mukaista ikäihmisten oikeutta osallistua asukkaina ja palvelujen käyttäjinä kunnan toimintaan.

Monitoimijaisessa kehittämissyhteistyössä kansalaiset ja kolmannen sektorin toimijat ovat mukana tasavertaisina kehittäjinä yksityisen ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Asiakaskohderyhmä sekä eri sektoreiden palvelujen tuottajien ja sidosryhmien tietotaito, kokemukset ja resurssit valjastetaan yhteisen päämäärän tavoitteluun. Monitoimijainen yhteistyö on vuorovaikutteista. Palvelujen yhteinen kehittäminen motivoi ja siihen sitoudutaan, kun esille saadaan alueen eri toimijoiden näkökulmat ja tavoitteet ja pystytään löytämään ratkaisut, joista kaikki hyötyvät.

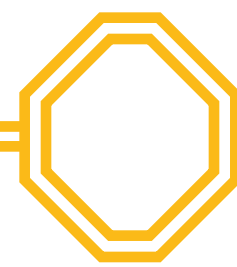
Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kehitettiin kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita ja alueellisen kehittämisyhteistyön tapoja. Pää tavoitteena oli kokeilla ja mallintaa palvelujen kehittämistä eri alueilla ja tuottaa toimintamalli ikäihmisille suunnattujen ruokaan liittyvien palveluiden alueelliseen kehittämisyhteistyöhön.

Kehittämisyhteistyötä tehtiin neljällä pilottialueella monitoimijaisissa ryhmissä yhdessä alueiden ikäihmisten, eri sektoreiden palvelujen tuottajien ja sidosryhmien kanssa. Palvelukehityksen tavoitteena oli parantaa ruokaan liittyvien palvelujen tarjontaa ja ikäystävällisyyttä, jotta ikäihmisten omassa asuinympäristössä saatavilla olevat palvelut tukevat hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä.

Palvelukehityksen taustaksi alueilla tehtiin ruokaympäristöselvitys, jossa tarkasteltiin ruokaan liittyvien palvelujen nykytilaa ja kehittämistarpeita kotona

asuvien ikäihmisten näkökulmasta. Selvitys osoitti, että ruokaan liittyvien palvelujen ikäystävällisyyttä on tarpeen kehittää. Se antoi myös myönteisen viestin hankkeen alueellisen kehittämisyhteistyön käynnistämiseen: ikäihmisten palvelutarpeet ja -toiveet halutaan tuntea paremmin ja palvelujen asiakaslähtöisessä yhteiskehittämisessä halutaan olla mukana. Hankkeen ruokaympäristöselvityksen tulokset on koottu julkaisuihin *Ikäihmisten ruokaympäristö eri alueilla Suomessa* (Tuikkanen ym. 2022) ja *Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvät palvelut Jyväskylässä* (Leinonen ym. 2022).





Tässä julkaisussa kerromme Ikäruoka 2.0 -hankkeen alueellisen kehittämisyhteistyön ja palvelukokeilujen käytännön toteutuksesta, kokemuksista ja opeista ja esitelemme niiden pohjalta kuvatun *Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä* -toimintamallin.

Julkaisun keskeisenä viestinä on kannustaa tekemään kehittämistyötä yhdessä. Julkaisu on tarkoitettu monitoimijaisen alueellisen kehittämisyhteistyön ja kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämisen tueksi. Toivomme, että näille sivuille tallennettujen aineistojen ja toimintamallin avulla jokainen – niin kansalainen kuin yksityisen,

julkisen tai kolmannen sektorin toimija – voi tarkastella ja tunnistaa mahdollisuutensa vaikuttaa ja osallistua alueellaan aktiivisesti ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävien ruokaan liittyvien palveluiden kehittämiseen.

Julkaisun ensimmäisessä osiossa *Ikäystävällinen ruokaympäristö, osallisuus ja toimijuus rakentavat ikäihmisten hyvinvointia* esitellään lyhyesti Ikäruoka 2.0 -hankkeen alueellisen kehittämis-yhteistyön toteutuksen, tarkastelun ja mallinnuksen lähtökohtia, kehittämisen lähestymistapaa ja periaatteita sekä keskeisiä käsitteitä. *Yhdessä kehittämällä parempia palveluita* -osiossa kerrotaan monitoimijaisista kehittämisryhmistä

ja yhteistyön prosessista ja *Yhteisölliset ruokailut vastaavat ikäihmisten palvelutarpeisiin* osiossa käytännön palvelukokeiluista ja niiden opeista. Hankkeen tulokset summataan toimintamalliksi osiossa *Palveluita ikäihmisten hyvän syö-misen edistämiseksi – kohti alueellisen kehittämis-yhteistyön toimintamallia*.

Liitteisiin on koottu runsaasti käytännönläheisiä ohjeita ja ideoita seuraavien kehittäjien hyödynnettäväksi. Palvelukokeilujen valmistelijoiden kysymyspankin (liite 1), yhteisöllisten ruokailujen järjestäjän vinkkivihkon (liite 2) ja ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämisen ideapankin (liite 3) voi tallentaa ja tulostaa käytettäväksi myös erillisinä aineistoina.

Lämmin kiitos teille kaikille, jotka olette mahdollistaneet Ikäruoka 2.0 -hankkeen toteutuksen resurssit ja puitteet hanke-toimijoiden kotiorganisaatioissa. Kiitos kaikille, jotka olette toimineet hankkeen työntekijöinä ja ohjausryhmän jäseninä. Erityiskiitokset pilottialueiden yrityksille, organisaatioille, kolmannen sektorin toimijoille ja alueen ikäihmisille, jotka koronapandemian haastavista olosuhteista huolimatta olitte mukana aktiivisesti suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa kokeiluja ja mahdollistamassa näin hankkeen käytännön toiminnan.

Toivomme, että tämä julkaisu innostaa ja auttaa kehittämään ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita monitoimijaisella yhteistyöllä, asiakaslähtöisesti ja kokeilevalla otteella!

Ikäruoka 2.0 -hanke – Monimuotoiset ruokaan liittyvät palvelut ikäihmisten yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukena

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kokeiltiin ja kehitettiin kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita ja alueellisen kehittämissyhteistyön tapoja. Tavoitteena oli lisätä ruokaan liittyvien palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta, jotta alueen palvelut tukevat kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena oli, että ikäihmiset osallistuvat aktiivisesti palvelujen kehittämiseen yhdessä palvelujen tuottajien ja sidosryhmien kanssa, ja toimiviksi havaitut yhteistyön käytänteet kuvataan alueellisen kehittämissyhteistyön toimintamalliksi.

Kehittämisessä keskityttiin palveluihin, jotka on suunnattu kotona asuville, hyväkuntoisille ikäihmisille, jotka eivät ole kunnallisten ikääntyneiden palvelujen piirissä. Erityisesti pyrittiin huomioimaan palvelujen käyttäjät, jotka ovat jääneet hiljattain eläkkeelle tai leskeksi, asuvat yksin tai joiden toimintakyky on vaarassa heiketä. Kehittäminen koski erilaisia ruokaan liittyviä palveluita, kuten ravintola-, kauppa-, kuljetus- ja neuvontapalveluita. Käytännön palvelukokeilujen aiheet valittiin alueellisten kehittämistarpeiden mukaan.

Kehittämissyhteistyötä tehtiin neljällä pilottialueella: Juvan ja Mäntyharjun

kunnissa (Etelä-Savo), Järvenpäässä (Uusimaa) ja Jyväskylän kantakaupungissa (Keski-Suomi). Työ aloitettiin selvittämällä, millainen kotona asuvien ikäihmisten ruokaympäristö on eri alueilla. Erityisesti tarkasteltiin kauppa- ja ruokapalveluiden saatavuutta, saavutettavuutta ja esteettömyyttä ja selvitettiin palvelujen tuottajien ja ikäihmisten näkemyksiä palvelutarjonnasta. Selvityksen tulokset on julkaistu raporteissa *Ikäihmisten ruokaympäristö eri alueilla Suomessa* (Tuikkanen ym. 2022) ja *Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvät palvelut Jyväskylässä* (Leinonen ym. 2022). Tässä julkaisussa kerrotaan pilottialueiden

monitoimijaisen kehittämissyhteistyön kokemuksista ja palvelukokeiluista ja esitellään niiden pohjalta kuvattu alueellisen yhteistyön toimintamalli.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen toteuttivat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk, Jyväskylän ammattikorkeakoulu Jamk ja Gerontologinen ravitsemus Gery ry 1.1.2020–31.10.2022. Hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

KESKEISET KÄSITTEET

Ikäihmiset tai ikääntyneet, joilla tässä julkaisussa tarkoitetaan vanhuuseläkkeellä olevia henkilöitä. Käsitteitä käytetään Ikääntyneiden ruokasuosituksessa kaikista ikääntyneiden toimintakyvyn mukaisista ryhmistä.

Ruokapalvelujen tuottajat, joilla tarkoitetaan tässä julkaisussa kaikkia toimijoita, jotka osallistuvat ikäihmisten ruokapalvelujen tuottamiseen, ruokailun järjestämiseen ja toteuttamiseen. Ruokapalveluihin kuuluvat kaikki kodin ulkopuolista ruokailua järjestävät ja ruokaa tuottavat sekä kotiin tuotavaa ruokaa

tarjoavat organisaatiot, yritykset ja kolmannen sektorin toimijat.

Ruokaan liittyvät palvelut, joilla tarkoitetaan tässä julkaisussa kaikkia palveluja, jotka suoraan tai välillisesti mahdollistavat hyvän, terveellisen syömisen. Palveluihin kuuluvat ruokapalveluiden lisäksi kaupapalvelut, kuljetuspalvelut, tiedotus-, ohjaus- ja neuvontapalvelut sekä kaikki ne toimijat, joita tarvitaan, jotta palvelut ovat ikäihmisille saavutettavia, saatavilla, edullisia, hyväksyttäviä ja houkuttelevia.

Ikäystävälliset palvelut, joilla tarkoitetaan tässä julkaisussa asiakaslähtöisesti kehitettyjä ruokaan liittyviä palveluita, joissa on huomioitu ikäihmisten tai tietyn ikäihmisten asiakassegmentin näkökulmasta palvelujen saavutettavuus, saatavuus, hinta, hyväksyttävyys ja houkuttelevuus.

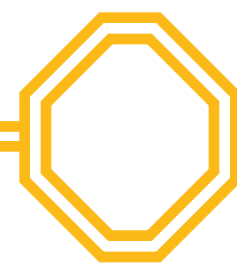
Monitoimijaisuus on kansalaisten sekä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistä toimintaa. Monitoimijaisuuden lähikäsite on monialaisuus. Monitoimijaisuus eroaa monialaisuudesta siten, että siinä edustettuina ovat

ammattialojen lisäksi kolmas sektori ja kansalaiset. (Nieminen ym. 2019.)

Monitoimijainen kehittämisryhmä on Ikäruoka 2.0 -hankkeessa käytetty nimitys monitoimijaisesta kehittämissyhteisöstä eli hankkeen pilottialueiden ikäihmisten, eri sektoreiden palvelujen tuottajien ja sidosryhmien edustajien muodostamasta, alueelliseen kehittämissyhteistyöhön osallistuneiden toimijoiden verkostosta. Monitoimijaisuus kehittämissyhteisössä tarkoittaa työskentelyä, jossa kaikkien osapuolten tieto, valta ja osallisuus toteutuvat tasavertaisina (Nieminen ym. 2019).



IKÄYSTÄVÄLLINEN RUOKAYMPÄRISTÖ,
OSALLISUUS JA TOIMIJUUS RAKENTAVAT
IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIA



Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämistyön taustalla ja lähtökohtana oli suomalainen ruokaympäristömalli. Kehittämistyötä toteutettiin kokeilevan kehittämisen menetelmin ja sosiaalisen markkinoinnin periaatteet huomioiden.

Ikäystävällinen ruokaympäristö, osallisuus ja toimijuus rakentavat ikäihmisten hyvinvointia -osiossa kuvataan lyhyesti kehittämistyön keskeisiä käsitteitä, lähtökohtia ja menetelmiä. Osiossa kuvataan:



- » **suomalainen ruokaympäristömalli**
- » **keskeisiä hankkeen selvitysvaiheen tuloksia ikäihmisten ruokaympäristöstä eri alueilla Suomessa**
- » **käsitteet toimijuus, osallisuus ja osallistaminen**
- » **se, miten hankkeen kehittämissyhteistyössä hyödynnettiin sosiaalista markkinointia ja kokeilevaa kehittämistä.**

Osiossa kuvataan osallisuuden ja toimijuuden käsitteitä, koska kehittämissyhteistyön aikana havaittiin, että ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen monitoimijainen yhteiskehittäminen voi edistää ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta alueella. Lisäksi osiossa kuvataan ikäihmisten osallistamista ja sitä tukevaa ympäristöä, koska hankkeen pilottialueiden kehittämissyhteistyön ja palvelukokeilujen kokemusten perusteella kuvattu toimintamalli pohjautuu ajatukseen, että ikäihmiset ovat kehittämissyhteistyössä taavertaisia toimijoita. Malli tukee näin kuntalain velvoitetta osallistaa alueella asuvia ihmisiä alueen toimintojen kehittämiseen.

Kotona asuvien ikäihmisten ruokaympäristö

Ruokaympäristö on näkökulma, joka huomioi sen, että ikäihminen asuu tiettyssä paikassa ja fyysisessä ympäristössä tiettyjen ihmisten ja palvelujen ympäröimänä. Ikäihminen ostaa elintarvikkeita kaupasta, viljelee tai kerää luonnosta, valmistaa ruokaa omassa keittiössä, syö ravintolassa tai tilaa ruokaa verkkokaupasta kotiinsa. (Erkkola ym. 2019.)

Suomalaisessa ruokaympäristömallissa kuvataan, millaisista osatekijöistä terveellisiä ruokavalintoja edistävä ruokaympäristö muodostuu ja miten ruokaympäristön toimijat voivat vaikuttaa yksilön ruokaan liittyviin valintoihin

(Erkkola ym. 2019). Asiaa on havainnollistettu [kuvassa 1](#).

Yksilölliset tekijät sekä sosiaalinen ja fyysinen ympäristö muodostavat mallin **mikroruokaympäristön**, johon ihmisellä itsellään ajatellaan olevan vaikutusmahdollisuuksia. **Makroruokaympäristö** muodostuu tekijöistä, joihin ihminen ei juuri voi vaikuttaa, ja tällaisia ovat esimerkiksi verotus, lait, median toiminta, elintarvikepolitiikka ja taloudellinen järjestelmä. (Erkkola ym. 2019.)

Ruokaympäristömallin mukaan makroruokaympäristön toimijat voivat ohjata

yksilöitä kohti terveellisempiä valintoja käyttäen erilaisia **ohjauskeinoja**, joilla vaikutetaan ihmisen päätöksentekoon. Ne voivat olla keinoja, joilla edistetään ravitsemukseen liittyviä tiedollisia valmiuksia, keinoja, joilla kannustetaan kyseenalaistamaan epäterveellisiä valintoja, tai keinoja, joilla madalletaan kynnystä tehdä terveellisempiä ruokavalintoja. Ruokaympäristön toimijoiden ohjauskeinot vaikuttavat kuluttajien ruokavalintoihin parantamalla terveellisten ruokavalintojen **saavutettavuutta, saatavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta**. (Erkkola ym. 2019.)

MAKRORUOKAYMPÄRISTÖ:

Ohjauskeinojen määrittäminen

KESKEISET TOIMIJAT, JOILLA ON MAHDOLLISUUS OHJATA TERVEELLISEMPIIN VALINTOIHIN

- » Terveystutkimuslaitokset
- » Urheiluseurat ja järjestöt
- » Sosiaalinen media
- » Ruokapalvelut
- » Eduskunta ja hallitus
- » Vanhemmat
- » Koulu & varhaiskasvatus
- » Kunnat & kaupungit
- » Päivittäistavarakauppa
- » Elintarviketeollisuus
- » Ravintola-ala
- » Maatalous
- » Media
- » Hankintayhtiöt

TALOUDELLISET JA MUUT OHJAUSKEINOT

Ohjauskeinot, jotka
**EDISTÄVÄT TIEDOLLISIA
VALMIUKSIA** littyen
ravitsemukseen

Ohjauskeinot, jotka
**KANNUSTAVAT
KYSEENALAISTAMAAN**
epäterveellisiä valintoja

Ohjauskeinot, jotka
MADALTAVAT KYNNYSTÄ
tehdä terveellisempiä
valintoja

- » Saatavuus & saavutettavuus
- » Joukkotiedotuskampanjat
- » Sijoittelu
- » Promootiot
- » Pakkausmerkinnät
- » Standardit ja säädökset
- » Mainonnan rajoittaminen
- » Ohjaukskeinojen yhdistelmät
- » Fiskaaliset instrumentit

Terveellisten tai epäterveellisten
ruokavalintojen

SAAVUTETTAVUUS

SAATAVUUS

EDULLISUUS

HYVÄKSYTTÄVYYS

HOUKUTTELEVUUS

parantuu tai heikkenee

MIKRORUOKAYMPÄRISTÖ: Kuluttajan päätöksenteko

FYYSINEN

Ruokakaupat & kioskit, Päivakodit & koulut, Koti, Kaupunkitilat, Julkinen, Liikenne, Liikunta & harrastuspaikat,

SOSIAALINEN

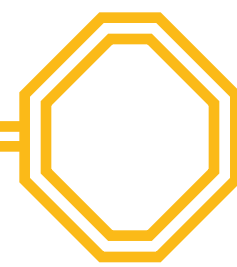
Uskomukset &
luottamus
Arvot Tavat &
tottumukset Asenne

HENKILÖKOHTAINEN

Motivaatio
Minäpystyvyys
Resurssit
(tiedolliset, materiaaliset,
psykologiset, ajalliset)

Ravintolat, Terveyskeskukset & sairaala, Työpaikat, Mediaympäristö, Liikuntapaikat
Perhe, Ystävät, Muut yhteisöt, Muut läheiset, Vertaisryhmät

Kuva 1. Makro- ja mikroruokaympäristön
suhde suomalaisessa ruokaympäristö-
mallissa (Erkkola ym. 2019).



Ruokaympäristö voi parhaimmillaan tukea ikäihmisten osallisuuden tunnetta ja edistää toimintakykyä. Se voi kannustaa terveellisiin elämäntapoihin ja hyvään syömiseen ja näin vähentää osaltaan haurastumisen ja sairastumisen riskiä. Toisaalta ruokaympäristö voi myös rajoittaa terveyttä edistäviä ruokavalintoja.

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa selvitettiin ikäihmisten ruokaympäristöä neljällä alueella Suomessa. Selvityksen tulokset ovat julkaisussa *Ikäihmisten ruokaympäristö eri alueilla Suomessa* (Tuikkanen ym. 2022). Tarkastelun kohteena olivat hankkeen pilottialueiden kauppa- ja ruokapalvelut ja näiden palvelujen saavutettavuus, saatavuus, edullisuus, hyväksyttävyyys ja

houkuttelevuus. Palveluita tarkasteltiin erityisesti ikäihmisten hyvän syömisen mahdollisuuksien näkökulmasta – siis miten palvelut tukivat ikäihmisten terveellisiä ruokavalintoja, toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita.

Selvityksen (Tuikkanen ym. 2022) mukaan ruokakauppojen elintarvikevalikoima ja ruokapalvelujen lounastarjonta mahdollistivat kaikilla pilottialueilla ruokailun, joka tukee terveyttä. Maaseutumaisien ja kaupunkimaisten alueiden välillä havaittiin kuitenkin eroja kauppa- ja ruokapalvelujen

saatavuudessa ja saavutettavuudessa. Maaseutumaisilla alueilla kauppojen elintarvikevalikoima oli suppeampi ja ruokapalvelutarjontaa oli vähemmän kuin kaupunkimaisilla alueilla. Maaseutumaisien alueiden sivukylillä asuvien välimatkat kotoa palvelujen äärelle olivat pitkiä, mutta palvelujen saavutettavuutta ei pidetty ongelmana niin kauan, kun oman auton käyttö oli mahdollista.

Merkille pantavaa oli, että maaseutumaisien alueiden ikäihmiset eivät kokeneet tarvitsevansa ruokapalveluita. Tämä nousi

esille, kun tiedusteltiin syitä, miksi tarjolla olevia palveluita ei käytetä. Kaikilla alueilla kuitenkin toivottiin mahdollisuuksia ruokailla yhdessä toisten ikäihmisten kanssa. Ruokaympäristöselvityksessä nousi esille myös tarpeita kehittää ruoka- ja kauppalvelujen edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta. Erityisesti yksityisten ruokapalvelujen tuottajat kertoivat tarvitsevansa tietoa ikäihmisten palvelutarpeista, osaamista ikäihmisten kohtaamiseen sekä ymmärrystä siitä, miten palvelujen houkuttelevuutta ja hyväksyttävyyttä voi lisätä.

Ikäihmisten toimijuus, osallisuus ja osallistaminen palvelujen kehittämiseen

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa ruokaan liittyvien palvelujen kehittämistyötä toteutettiin monitoimijaisissa kehittäjäryhmissä. Toimintatapa toteutti kuntalain veloitetta osallistaa alueen ihmisiä palvelujen kehittämiseen (Kuntalaki 8.2.2019/175). Erityisesti kehittämistyössä haluttiin osallistaa alueella asuvia ikäihmisiä, joille palveluita kehitettiin.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan kansalaisten aktiivisuuden tukeminen ja yksilön oman toimijuuden

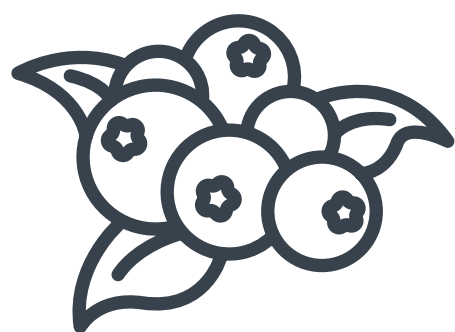
vahvistaminen edistävät osallisuutta. Myös Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämistyön aikana havaittiin, että ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen monitoimijainen yhteiskehittäminen voi edistää ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta.

Toimijuus on käsitteenä moniselitteinen ja -merkityksinen. Toimijuutta on tutkittu eri aloilla muun muassa sosiologiassa, sosiaalipsykologiassa ja gerontologiassa sekä kasvatustieteissä ja nuorisotutkimuksessa. Toimijuutta tarkastellaan

useimmiten yksilön suunnitelmina ja valintoina. (Vanhalakka-Ruoho 2015, 50.)

Toimijuudella on perinteisesti tarkoitettu ihmisen mahdollisuutta elää omassa elinympäristössään omien arvojensa ja tavoitteidensa mukaisesti (Pirhonen 2017). Terveysalalla toimijuus nähdään ensisijaisesti yksilön suhteena ympäristöön, jossa hän kasvaa ja kehittyy, mutta johon hän myös mukautuu (Pikkarainen 2020).

Ikäihmisen toimijuus ei katoa toimintakyvyn heikentyessä, vaan se muuttuu vaikeammin havaittavaksi ja hienovaraisemmaksi. Ympäristö vaikuttaa siihen, kuinka ikäihminen voi toteuttaa toimijuuttaan. (Pirhonen 2017.)



Jyrkämä (2013) pohtii toimijuutta ikäihmisen arkielämän tilanteisiin liittyen, joten hänen pohdintansa sopivat hyvin ikäihmisten toimijuuden tarkasteluun ruokaympäristössä ja sen kehittämistyössä.

Jyrkämän (2013) mukaan toimijuuden käsite täydentää toimintakyvyn tarkastelua. Se tarkoittaa muun muassa sitä, miten ihmisen toimintakyky rakentuu sosiaalisena kokonaisuutena. Toimijuuden tarkastelussa kohteena ovat arjen tilanteet, joissa ihmisen toimintakyky on käytössä, ja keskeistä on ihmisen oma tahto, omat valinnat ja oma tekeminen.

Ikäihmisen toimijuuteen vaikuttavat tekijät liittyvät elämäntapaan, rakenteisiin ja

modaliteetteihin. Ikäihmisen toimijuus rakentuu kuuden modaliteetin – kykenemisen, osaamisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen – keskinäisestä kokonaisdynamiikasta. Elämäntapa vaikuttaa tuleviin valintoihin reflektoinnin kautta niissä rajoituksissa ja mahdollisuuksissa, jotka kussakin tilanteessa ovat. (Jyrkämä 2013.)

Ikäihmiset voidaan jakaa modaliteettien ”osata, kyetä, täytyä, voida, tuntea ja haluta” osalta erilaisiin ”ihmistyyppeihin”. Yksi ”tyyppi” on, joka osaa, haluaa, kykenee ja vieläpä pitää uudesta asiasta. Toinen ”tyyppi” osaa ja kykenee, mutta ei halua. Kolmas ”tyyppi” haluaa ja kykenee, mutta ei osaa. (Jyrkämä 2008.)

län karttumisen tuottaa erilaista osaamista, mutta voi tuoda myös tilanteita, joissa ikäihminen ei enää kykenekään, ainakaan niin hyvin kuin aiemmin. Eri-ikäisinä ihmiset myös haluavat erilaisia asioita. Täytymiset ja voimiset vaihtelevat myös ajankohdan sekä ympäristön suhteen, ja esimerkiksi vanhana ei enää kiinnosta se, mikä nuorena herätti suuria tuntemuksia. (Jyrkämä 2008.) Jollekin ikäihmiselle toimijuuden vahvistaminen tarkoittaa osaamisen vahvistamista (mm. tiedon saamista jostakin asiasta) ja jollekin toiselle kykenemisten lisäämistä (mm. ulkoilua liikkumiskyvyn kohentamiseksi). (Koivula 2009.)

Osallisuutta on kokemus yhteenkuuluvuudesta toisten ihmisten kanssa. Ihmisen tulee tulla kuulluksi itsenään. Osallisuus on myös mahdollisuutta vaikuttaa ja toimia.

Osallisuuden ytimessä ajatellaan olevan yksilöllinen kokemus yhteenkuuluvuudesta toisten ihmisten kanssa sekä kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Ihmisen tulee tulla kuulluksi itsenään omaehtoisesti ja omakohtaisesti. Hänellä tulee olla sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä ihmissuhteita. (Rouvinen-Wilénius 2014; Raivio & Karjalainen 2013; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.)

Osallisuus ilmenee ihmisen elämässä päätösvaltana omaan elämään liittyvissä asioissa. Ihmisellä on mahdollisuus säädellä olemisiaan ja tekemisiään. Osallisuus

lisää toimintaympäristön ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja ennakoitavuutta. Ihminen on mukana vaikuttamisen prosesseissa ja pystyy vaikuttamaan esimerkiksi asuinympäristön palveluihin tai panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään vastavuorosiin sosiaalisiin suhteisiin. (Isola ym. 2017, 23; Särkelä-Kukko 2014, 37, 44.) Olennaista on omakohtainen sitoutuminen, omaehtoinen toiminta ja vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottaminen seurauksista (Jämsen & Pyykkönen 2014).

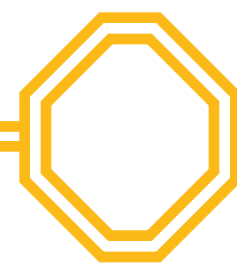
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2022a) on kehittänyt osallisuusindikaattorin, jonka väittämät kuvaavat sitä, miten osallisuuden kokemusta voidaan lisätä. Taloudelliset resurssit ja vaikuttamiskanavat ovat oleellisia osallisuuden mahdollistajina, mutta osallisuuden kokemus voi lisääntyä myös pienillä teoilla, kuten kunnioittavalla kohtaamisella ja kiitoksen antamisella. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Kymmenen kysymystä osallisuuden kokemuksesta

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä
2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni
3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön
4. Olen tarpeellinen muille ihmisille
5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun
6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus
7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita
8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen
9. Koen, että minuun luotetaan
10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.



(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a)



Jotta osallisuus voi toteutua, se edellyttää ihmisen tarpeiden tyydyttymistä tai niihin liittyvien pitkäaikaisten vajetilojen, esimerkiksi aliravitsemuksen, korjaamista (Isola ym. 2017) ja riittäviä aineellisia resursseja (Raivio & Karjalainen 2013). Ikäihmisillä yksilöön liittyvistä osallisuuden estäjistä keskeisiä ovat heikko terveys ja toimintakyky, sosiaalisten suhteiden puuttuminen, heikko taloudellinen tilanne sekä erilaiset pelot (Pulkkinen 2019). Elämä lukittuu ja sosiaaliset suhteet vähenevät. Kapasiteettia jää käyttämättä, mahdollisuudet leikkautuvat näköpiiristä eikä elämässä jää tilaa myönteiselle satumanvaralle. (Isola ym. 2017.)

Osallisuutta lisää hyvä terveys, kohtuullinen toimeentulo, tarpeeseen vastaavat palvelut sekä mahdollisuudet toimintaan, jossa voi luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. Osallisuutta lisää myös elämän merkityksellisyyden tunne, tieto- ja viestintäteknologian käyttäminen sekä jonkin kiinnostavan organisaation toiminnan vaikuttavuus ja siitä seuraava oma motivoituneisuus lähteä organisaation toimintaan mukaan. Tärkeää on myös vaalia ihmisen autonomiaa, vahvistaa elämän ennakoitavuutta ja lisätä elämän hallittavuutta ja toimintaympäristön ymmärrettävyyttä. (Isola ym. 2017; Pulkkinen 2019.)

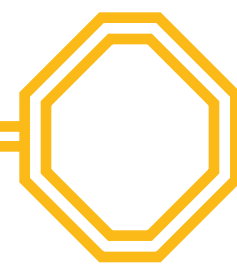
Kuntalaissa osallisuus on esitetty asukkaiden ja palvelujen käyttäjien oikeutena ja mahdollisuutena osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan (Kuntalaki 8.2.2019/175).

Ikäihmisten osallisuuden edistäminen on tärkeä ikääntymispoliittinen tavoite Suomessa.

Ikäihmisten osallisuutta korostetaan Suomessa niin sanotussa ikälaissa, jolla halutaan vahvistaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta vaikuttaa elinolojaan koskeviin ratkaisuihin kunnassa. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn

tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista 160/2012.) Osallisuus on tärkeä osa-alue myös laatusuosituksessa, jolla pyritään turvaamaan hyvä ikääntyminen ja parantamaan ikäihmisten palveluja (STM 2017). Vanhuspalvelulaki (28.12.2012/980) velvoittaa huomioimaan ikäihmisen omat mielipiteet häntä koskevien palvelujen tuottamisessa ja kehittämisessä.

Ikääntyneiden osallistamista pidetään tärkeänä alueiden ikäystävällisyyden kehittämisessä, jotta ikäihmisten ääni saadaan mukaan asuinalueita koskevaan päätöksentekoon ja arviointiin



(Ympäristöministeriö 2020; Valtioneuvosto 2021). Ympäristötekijät muodostuvat fyysisestä, sosiaalisesta ja asenneympäristöstä, jossa ihmiset elävät ja asuvat, ja ne voivat vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti ihmisen kykyyn toimia yhteiskunnan jäsenenä (Koivula 2009). Asuinympäristössä ikäihmisten osallisuuden tunteeseen ovat yhteydessä positiiviset käsitykset naapurustosta, turvallisuuden tunne, naapureiden tunteminen, kävelämisen mahdollistava, esteetön ympäristö, julkisten liikennevälineiden saatavuus sekä erilaiset itselle tärkeät lähipalvelut (Pulkinen 2019; Särkelä-Kukko 2014).

Kun kehitetään ikäihmisten fyysisen ympäristön turvallisuutta, esteettömyyttä ja ikäystävällisyyttä, on tärkeää huomioida myös ruokaympäristönäkökulma (Erkkola ym. 2019). Ruokaympäristö on laaja, monitahoinen kokonaisuus, joka sisältää fyysisten olosuhteiden lisäksi palveluita, sosiaalisia verkostoja ja henkilökohtaisia tekijöitä. Ruokaympäristön kehittämiseen tarvitaan ikäihmisten osallisuutta – mielipiteitä, arjen kokemuksia, tietoa tarpeista ja toiveista. Syvä ymmärtämys kehittämistä varten saadaan kuulemalla ja ottamalla ikäihmiset mukaan kehittämään omaa ruokaympäristöään.

Ihmisten osallisuutta voidaan tukea paikallisesti rakentamalla tiloja sekä luomalla tilanteita ja toimintaa, jossa alueen ihmisillä on mahdollisuus näyttää osaamistaan, panostaa yhteiseen hyvään ja vaikuttaa resurssien hallintaan. Voidaan myös luoda vuorovaikutustilanteita, joissa kaikki osapuolet antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun ja joissa voidaan kokea arvokkuutta ja merkityksellisyyttä. (Isola ym. 2017.)

Arjen osallisuuden kokemus voi käytännössä mahdollistua esimerkiksi järjestöjen organisoimassa ryhmätoiminnassa

tai vapaaehtoistyössä (Särkelä-Kukko 2014). Järjestöt voivat tukea ihmisten terveyttä mahdollistamalla ja tarjoamalla osallisuuden kokemuksia. Järjestöjen matalan kynnyksen kohtaamispaikat tai vertaistuen areenat ovat sellaista osallisuutta tukevaa toimintaa, jota mikään muu sektori ei pysty toiminnallaan korvaamaan. Ne ovatkin sen vuoksi ensiarvoisen arvokkaita yksilöiden osallisuuden kokemuksen tukemisessa. (Rouvinen-Wilenius 2014, 52.)

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa hyödynnettiin sosiaalista markkinointia

Sosiaalisen markkinoinnin peruspilarit – syvälinen ymmärrys kohderyhmästä, asiakaslähtöisyys ja yhdessä kehittäminen sekä ratkaisut, jotka luovat arvoa kohderyhmälle – olivat keskeisiä periaatteita Ikäruoka 2.0 -hankkeen toiminnassa. Käytössä oli myös monipuolinen sosiaalisen markkinoinnin keinovalikoima: ruokaympäristön muokkaaminen, käyttäytymisen muutoksen tukeminen ja tiedottaminen.

Sosiaalinen markkinointi, josta käytetään myös nimeä yhteiskunnallinen markkinointi, antaa hyvät suuntaviivat vaikuttaville terveyden edistämisen toimenpiteille. Se on systemaattinen, suunnitelmallinen prosessi, jolla tähdätään käyttäytymisen

muuttamiseen. Sosiaalisen markkinoinnin avulla aikaansaaduista muutoksista hyötyvät yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. (Tukia ym. 2012; SOSTE 2019.)

Sosiaalisessa markkinoinnissa hyödynnetään kaupallisen markkinoinnin ajattelutapaa ja keinoja.

- » Luodaan arvoa. Käyttäytymisen muutokseen pyritään luomalla ihmisille arvoa. Uusi käyttäytymistapa omaksutaan ja sitä ylläpidetään, kun se tuottaa aineellista tai aineetonta arvoa – siis tekee ihmisen olon paremmaksi, turvallisemmaksi tai arvostetummaksi, vastaa tarpeisiin

ja toiveisiin, ratkaisee ongelman, tuottaa mielihyvää, vaivattomuutta tai ajansäästöä arkeen.

- » Ymmärretään kohderyhmää. Jotta osataan luoda arvoa, tarvitaan syvällistä ymmärtämystä ihmisten arkielämästä, asenteista, nykyisestä käyttäytymisestä ja sen syistä sekä muutokseen motivoivista ja sitä estävistä tekijöistä.
- » Toimitaan asiakaslähtöisesti. Kehittämiseen tarvittavaa tietoa ja ymmärtämystä saadaan, kun toimitaan asiakaslähtöisesti. Kohderyhmät ja yhteisö, joihin toiminnalla halutaan vaikuttaa, otetaan mukaan nykytilan ja sen kehittämistarpeiden

tunnistamiseen, ratkaisujen ideointiin sekä käytännön toimenpiteiden suunnitteluun, toteuttamisen ja arviointiin. (SOSTE 2019.)

Käyttäytymisen muuttamiseen, kuten terveellisempiin ruokavalintoihin, tarvitaan yleensä monipuolista valikoimaa käytännön vaikuttamiskeinoja. Pelkkä tietoisuus terveellisen ruokavalion periaatteista ei suoraan toteudu terveyttä tukevien ruokien ostamisena ja nauttimisena. Sosiaalisessa markkinoinnissa pääpaino ei siksi olekaan viestinnällisissä keinoissa, vaan käyttäytymisen muutokseen tarvitaan

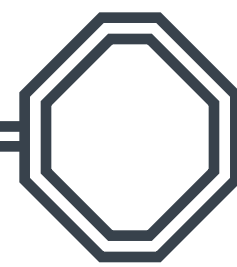
myös tukea ja ympäristön muokkausta. (Tukia ym. 2012; SOSTE 2019.)

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa käyttäytymisen muutokseen pyrittiin ensisijaisesti muokkaamalla ympäristöä, tarkemmin sanottuna kotona asuvien ikäihmisten fyysistä mikroruokaympäristöä (Erkkola ym. 2019). Tavoitteena oli parantaa kotona asuville ikäihmisille omassa asuinympäristössä tarjolla olevien ruokaan liittyvien palveluiden saatavuutta, saavutettavuutta, edullisuutta, houkuttelevuutta ja hyväksyttävyyttä ja siten lisätä niiden käyttöä ja myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten ravitsemusterveyteen.

Kuten sosiaalisessa markkinoinnissa, palveluja kehitettiin asiakaslähtöisesti, tiiviissä vuoropuhelussa ja yhteistyössä ikäihmisten, eri sektoreiden palvelujen tuottajien ja sidosryhmien kanssa. Monitoimijainen kehittämissyhteistyö lisäsi myös ikäihmisten ja muiden kehittämiseen osallistuneiden toimijoiden ymmärrystä ikäihmisten hyvän ravitsemuksen tärkeydestä, terveellisistä ruokavalinnoista sekä palveluista, joilla hyvää syömistä voidaan tukea. Lisäksi yhteinen prosessi tarjosi ikäihmisille vertaisten, lähiyhteisön sekä ravitsemuksen ja ruokapalvelujen ammattilaisten tukea terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseen ja

käyttämiseen ja muun muassa vaikuttamisen mahdollisuuksia oman alueen palvelujen saatavuuteen ja laatuun, vertaisten kokemuksia, yhdessä innostumista ja kokeilemisen mahdollisuuksia.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämisprosessi, toimijat, toimintatavat sekä kokemukset ja opit käytännön toteutuksesta on kuvattu tarkemmin julkaisun seuraavissa osioissa: Yhdessä kehittämällä parempia palveluita ja Yhteisölliset ruokailut vastaavat ikäihmisten palvelutarpeisiin.



Miten voi tietää, onko uusi palvelu toimiva ja toivottu? Kokeilemalla.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen palvelukehityksen käytännön toteutuksessa hyödynnettiin kokeilevaa kehittämistä. Kokeilevalla kehittämisellä viitataan pienimuotoisiin, nopealla aikataululla tehtäviin kokeiluihin, joille on tyypillistä

- » uusien ratkaisujen etsiminen
- » paikallisuus, kontekstisidonnaisuus
- » käytäntölähtöinen näyttö
- » ei erillisiä resursseja tai vain vähän erillisiä resursseja
- » nopea oppiminen, palautesykli ja itsearviointi.

(Vataja & Seppänen-Järvelä 2018.)

Kokeilevassa kehittämisessä palvelu saa muotonsa prosessissa, joka on sarja peräkkäisiä kokeiluja. Jokainen kokeilukierros kartuttaa tietoa, jonka avulla kehittämistä suunnataan kohti tavoitetta. (Poskela ym. 2015.) Ikäruoka 2.0 -hankkeen palvelukehityksessä keskityttiin uuden innovointiin, ja kokeiluprosessit sisälsivät yhden tai kaksi ensimmäistä kokeilukierrosta.

Kokeileva palveluiden kehittäminen on asiakaslähtöistä. Palvelu testataan asiakkaiden tai käyttäjien kanssa todellisessa ympäristössä mahdollisimman varhaisessa prosessin vaiheessa (Poskela ym. 2015; Kokeiluluotsi 2019). Ikäruoka 2.0

-hankkeessa palvelukehityksen kohde-ryhmä, pilottialueiden kotona asuvat ikäihmiset, kehittivät palveluja yhdessä eri sektoreiden palvelujen tuottajien ja sidosryhmien kanssa tasa-arvoisina toimijoina läpi prosessin. Paikallisilla ruohonjuuritason kokeiluilla on myös osallisuutta ja demokratiaa vahvistava vaikutus. Kokeilujen kautta kansalaiset voivat tuoda omaa osaamistaan yhteisten ongelmien ratkaisuun. (Kokeiluluotsi 2019.)

Kun kehitetään uutta, ei toimivuudesta ole varmuutta. Kokeileva kehittäminen edellyttää epävarmuuden sietämistä, mutta sisältää toisaalta myös epäonnistumisen

hyväksytyn mahdollisuuden (Kokeilu-
luotsi 2019, 7; Torkkola 2019, 39). Ikäruoka
2.0 -hankkeen kehittämissyhteistyöhön
osallistumisen kynnyks ei ollut korkea. Ke-
hittämissprosessin saattoi ajatella sarjana
nopeita, pienin panostuksin toteutettavia
kokeiluja, joista osa onnistuu ja osa ei. Jo-
kainen kokeilu oli lähtökohtaisesti hyödyllinen,
koska siitä oli tarkoitus oppia.

Vuorovaikutus ja viestintä ovat oleellisen osa kokeilevaa kehittämissä. Kehittämissyhteistyöhön osallistuvilla tulee olla mahdollisuus vuoropuheluun

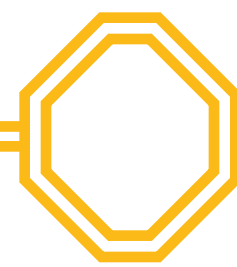
kokeiluprosessin jokaisessa vaiheessa, jotta kaikkien osapuolten näkökulmat tulevat kuulluiksi ja tunnustetaan aidot kehittämissen tarpeet. Tiiviillä vuoropuhelulla varmistetaan, että kehittämisselle löydetään yhteiset edut, mikä motivoi ja sitouttaa toimijat yhteiseen kokeiluprosessiin. (Annala s.a.) Vuorovaikutuksessa välittyvät myös kokeilevaan kehittämissen tyypillisesti liittyvät myönteiset tunteet: ilo, innostus ja energisyys. Kehittämissen saadaan odottamattomiakin resursseja, kun innostuneet toimijat jakavat osaamistaan, ideoitaan ja

kontaktejaan yhteisen kehittämissavoitteen saavuttamiseksi. (Hassi ym. 2015.)

Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijainen, vuorovaikutteinen kehittämissprosessi, nopeisiin kokeiluihin perustuva palvelukehitys ja niiden opit on kuvattu osioissa *Yhdessä kehittämissällä parempia palveluita* ja *Yhteisölliset ruokailut vastaavat ikäihmisten palvelutarpeisiin*.



YHDESSÄ KEHITTÄMÄLLÄ
PAREMPIA PALVELUITA



Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijaisissa kehittämissä kehitettiin ja kokeiltiin kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita ja alueellisen kehittämissyhteistyön tapoja.

Palvelukehityksen tavoitteena oli parantaa kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta – siis lyhyesti palvelujen ikäystävällisyyttä – jotta ikäihmisten omassa asuinympäristössä saatavilla olevat palvelut tukevat ikäihmisten hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä. Kehittämissyhteistyötä tehtiin neljällä pilottialueella monitoimijaisissa ryhmissä yhdessä alueiden ikäihmisten, eri sektoreiden palvelujen tuottajien ja sidosryhmien kanssa.

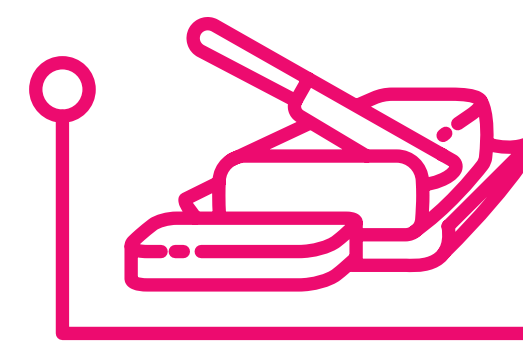
Yhdessä kehittämällä parempia palveluita -osiossa kuvataan

- » **pilottialueiden monitoimijaisien kehittämissyhmien kokoonpano**
- » **kehittämissyhteistyön kulku ja toimintatavat.**

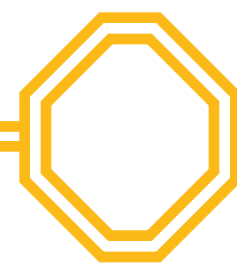
Yhteisölliset ruokailut vastaavat ikäihmisten palvelutarpeisiin -osiossa keskitytään pilottialueilla eri konsepteilla järjestettyjen yhteisöllisten ruokailujen toteutukseen, kokemuksiin ja kokeiluista opittuihin asioihin. Osion lopussa on kolme esimerkkiä yhteisöllisen ruokailun kokeiluista sekä kuvaus ravintoloiden edullisten ylijäämäaterioiden ostamiseen kehitetyn ResQ-palvelun ja - mobiilisovelluksen käyttökokeilusta.

Osioden sisältöä täydentävät liitteiden 1–3 lisäaineistot:

- » Liite 1. Kysymyspankki palvelukokeilujen valmistelijoille
- » Liite 2. Yhteisöllisten ruokailujen järjestäjän vinkkivihko
- » Liite 3. Ideapankki ja kokeiluaihiot ikäihmisten hyvän syömisen edistämiseen.



Työkaluja kehittäjille -merkki opastaa hyödyntämään osion sisältöön liittyvää liitteiden lisäaineistoa.



Taulukko 1. Pilottialueiden väestö, pinta-ala ja yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä vuonna 2019.

Pilottialue	Maakunta	Väestö (asukasta)	Pinta-ala (km ²)	Väestötiheys (asukasta/km ²)	Yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä (%)
Juva	Etelä-Savo	6 100	1 300	5	30
Mäntyharju	Etelä-Savo	6 000	1 200	6	30
Järvenpää	Uusimaa	44 000	40	1 100	18
Jyväskylän kantakaupunki	Keski-Suomi	30 000	14	2 200	19

Monitoimijaiset alueelliset kehittämissryhmät

Kehittämissyhteistyötä neljällä pilottialueella

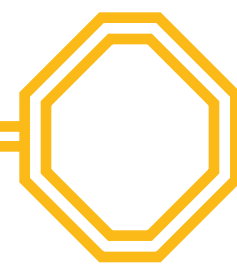
Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen tarjontaa ja ikäystävällisyyttä kartoitettiin ja kehitettiin erilaisissa asuinympäristöissä. Alueiden ominaispiirteet huomioitiin palveluiden ja alueellisen yhteistyön käytänteiden kehittämisessä.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen pilottialueita olivat Juva, Mäntyharju, Järvenpää ja Jyväskylän kantakaupunki. Ne edustivat maantieteellisesti, väestötiheydeltään ja väestörakenteeltaan erilaisia asuin- ja toiminta-alueita (taulukko 1). Juva ja Mäntyharju määriteltiin maaseutumaisiksi, Järvenpää ja Jyväskylän kantakaupunki kaupunkimaisiksi alueiksi (Tuikkanen ym. 2022).

Pilottialueisiin ja kotona asuvien ikäihmisten näkökulmasta kuvattuihin alueellisiin ruokaympäristöihin voi tutustua tarkemmin hankkeen julkaisusta Ikäihmisten ruokaympäristö eri alueilla Suomessa (Tuikkanen ym. 2022).

Jokaiselle pilottialueelle koottiin Ikäruoka 2.0 -hankkeen koordinoima kehittäjien

verkosto, monitoimijainen kehittämissryhmä, joka ideoi, valmisti ja toteutti palvelukokeiluita alueelle sopivin työskentelytavoin ja kokoonpanoin. Alueellisten kehittämissryhmien käytännön toimintaan ja palvelukokeiluihin perehdytään seuraavissa luvuissa.



Ikäihmiset ja eri sektoreiden toimijat tasavertaisina kehittäjinä

Kaikilla pilottialueilla kehittämissyhteistyöhön osallistui monipuolinen joukko toimijoita: ikäihmisiä yksityishenkilöinä ja eri järjestöjen edustajina sekä yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin edustajia. Nämä toimijoiden verkostot muodostivat alueelliset, monitoimijaiset kehittämissyhteistyöryhmät.

Monitoimijaisessa kehittämissyhteistyössä kansalaiset ja kolmannen sektorin toimijat ovat mukana tasavertaisina kehittäjinä yksityisen ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa.

Monitoimijainen yhteistyö on tekemistä, kehittämistä ja tutkimista, jossa kansalainen on osallinen sekä palveluprosessissa että palvelun kehittämisessä ja tutkimisessa (Pyykönen s.a.). Monitoimijuus eroaa monialaisuudesta siten, että monitoimijaisessa yhteistyössä mukana ovat eri ammattialojen lisäksi tasavertaisina toimijoina myös kansalaiset ja kolmas sektori. Monitoimijainen kehittämissyhteistyö on jaettava toimijuutta, jossa sovitaan yhteen eri osapuolten näkökulmia ja tavoitteita ja työskennellään yhteisen päämäärän eteen. (Nieminen ym. 2019.)

Monitoimijainen yhteistyö on oleellista ja myös toteutuu luontevasti, kun kehitetään

asiakaslähtöisesti ja kokeilevalla otteella. Mukana olevat asiakaskohderyhmän edustajat ja eri sektoreiden palvelujen tuottajat voivat käydä suoraa vuoropuhelua sekä yhdessä ideoida, kokeilla ja arvioida palveluita palvelukehityksen eri vaiheissa. Yhdessä kehittäminen lisää toimijoiden keskinäistä ymmärrystä. Palvelujen tuottajat oppivat näkemään palvelut asiakkaiden silmin ja saavat tietoa siitä, mitä asiakkaat arvostavat ja mistä asiakasarvo käytännössä muodostuu (Hassi ym. 2015). Asiakkaat pääsevät puolestaan aktiivisesti vaikuttamaan heille suunnattuihin palveluihin, ja tuloksena saadaan heidän tarpeisiinsa vastaavia, kätevästi käytettäviä ja houkuttelevia palveluita.

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa keskityttiin kotona asuvien ikäihmisten omassa asuinympäristössä saatavilla olevien ruokaan liittyvien palvelujen kehittämiseen. Alueellisissa kehittämissyhteistyöryhmissä tärkeässä roolissa olivat 1) asiakaskohderyhmän edustajat eli pilottialueiden kotona asuvat ikäihmiset sekä 2) alueella toimivat eri sektoreiden palveluiden tuottajat, jotka tarjosivat suoraan tai välillisesti kotona asuvien ikäihmisten hyvää syömistä edistäviä palveluita, kuten ravintola-, kauppa-, kuljetus- tai neuvontapalveluita. Ikäihmisten ja palvelujen tuottajien lisäksi kehittämiseen osallistui julkisen ja kolmannen sektorin toimijoita, jotka työn tai vapaaehtoistyön kautta halusivat edistää

ikäihmisten hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä sekä niitä tukevien palvelujen tarjontaa ja laatua.

Pilottialueilla kehittämissyhteistyöhön osallistuneet eri sektoreiden toimijat on esitetty kuvassa 2. Juvalla ja Mäntyharjulla kehittämisessä oli mukana noin 30 tahoa ja yksityishenkilöä kummallakin alueella. Jyväskylän kantakaupungissa yhteistyötä tehtiin noin 20:n ja Järvenpäässä noin kymmenen tahon ja yksityishenkilön kanssa. Lisäksi palvelukokeiluihin osallistui noin 360 asiakasta.

Kuva 2. Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijaiseen kehittämissyhteistyöhön osallistui monipuolinen joukko ikäihmisiä ja eri sektoreiden toimijoita.

Yritykset

- » Ravintolat ja kahvilat
- » Ateriapalveluyritys
- » Ruokapalvelu-teknologiayritys
- » Ruokakaupat
- » Kuljetusyritykset

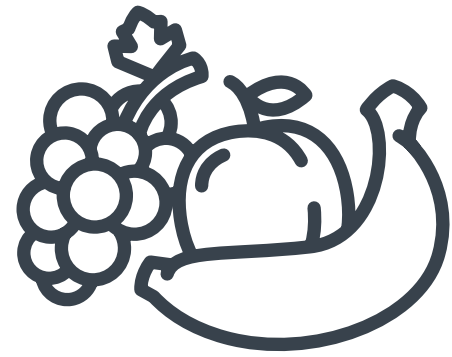
Julkinen sektori

- » Kunnan ja kaupungin ruokapalvelut (kunta tai liikelaitos)
- » Vanhusneuvostot
- » Sairaanhoidopiiri
- » Yliopisto
- » Hankkeet
- » Kaupungin kulttuuritoimi (kulttuuriluotsit, yhteisötalot)
- » Kunnan joukkoliikenteen palvelut
- » Kunnan elinkeinojen kehittäminen

Yksityishenkilöt

- » Ikäihmiset ja heidän läheisensä
- » Marttayhdistykset
- » Sydänyhdistykset
- » Kyläyhdistykset
- » Maa- ja kotitalousnaisten yhdistykset
- » Eläkeläis- ja seniorijärjestöjenyhdistykset
- » Ikääntyneiden palvelukeskus (yhdistysomisteinen)
- » Marttapiiri
- » Seurakunnat

Kolmassektori



Ikäihmiset olivat kaikilla pilottialueilla aktiivisesti mukana kehittämisessä. He olivat alueella asuvia yksityishenkilöitä tai jonkin osallistuvan tahon, kuten paikallisen yhdistyksen, seurakunnan tai vanhusneuvoston, edustajia. Ikäihmisiä motivoi osallistumaan esimerkiksi oma tai läheisen nykyinen tai tuleva palvelujen tarve, halu edistää alueen ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja toiminnan mahdollisuuksia tai kiinnostus aiheeseen, joka oli tuttu ja merkityksellinen työelämän ajalta.



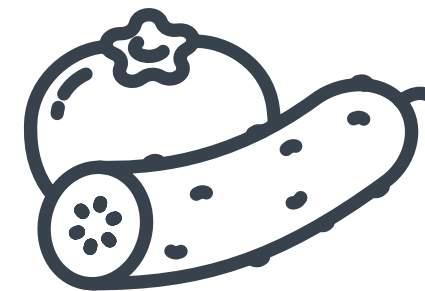
Kolmas sektori oli hyvin aktiivinen ja monipuolisesti edustettuna alueellisissa kehittämisryhmissä. Useilla osallistujilla oli jäsenyys yhdessä tai useammassa ikäihmisten järjestössä, kuten Eläkeliiton, Eläkkeensaajien Keskusliiton tai Kansallisen senioriliiton paikallisyhdistyksessä. Keskeisiä tahoja olivat myös Marttojen ja Maa- ja kotitalousnaisten paikallisyhdistykset, kyläyhdistykset sekä eri potilasjärjestöt, kuten Sydänliiton paikallisyhdistykset, seurakunnat ja ikääntyneiden palvelukeskusta ylläpitävä yleishyödyllinen yhdistys. Monet kehittämissyhteistyöhön osallistuneista kolmannen sektorin toimijoista olivat yhdistysten eläkeikäisiä jäseniä, mutta mukana oli myös yhdistysten työikäisiä jäseniä sekä järjestöjen ja seurakuntien henkilöstöä.



Yrityksistä kehittämissyhteistyöhön osallistuivat vahvimmin kahvila- ja ravintolayrittäjät, erityisesti lounasruokailuun panostavat yritykset. Useat hankkeen yhteisöllisen ruokailun kokeiluista toteutettiin kehittämisryhmissä mukana olevien ravintoloiden tiloissa. Yhteistyötä tehtiin myös kotiateriapalvelua tarjoavan MenuMAT Oy:n, ResQ-ruokapalvelusovelluksen kehittäjäyrityksen ResQ Club Oy:n sekä yhden pilottialueen S-marketin

kanssa. Muita yrityssektorin toimijoita olivat freelancerkokki, tilausravintola- ja juhlapalveluita tarjoava yritys sekä julkisia ruokapalveluita tuottava, kuntien omistama palveluyhtiö. Ruokapalveluiden saatavuuteen välillisesti vaikuttavista palvelujen tuottajista kehittämiseen osallistui taksiryrittäjiä, jotka ajoivat sekä kunnan asiointiliikennettä että yksityistä henkilöliikennettä.

Vanhusneuvosto on kunnan vaikuttamistoimielin, jonka tehtäväkenttä ulottuu kaikkiin niihin tehtäviin, joilla on merkitystä ikäihmisten elinolosuhteiden ja palvelujen kannalta. Vanhusneuvoston edustajat olivat keskeisiä toimijoita ja alueellisen yhteistyön rakentajia osassa pilottialueiden kehittämisryhmiä.



Julkisen sektorin tahoista jokaisella pilottialueella oli mukana edustus kunnan tai kaupungin vanhusneuvostosta. Neuvostojen jäsenet olivat kehittämisryhmissä tärkeitä linkkejä alueen muihin ikäihmisten palvelujen kehittämiseen osallistuviin tahoihin. Kunnan työntekijöistä kehittämissyhteistyöhön osallistui alueittain vaihdellen ruokapalveluiden, elinkeinojen kehittämisspalveluiden,

joukkoliikenteen palveluiden ja hyvinvointityön edustajia. Muita julkisen sektorin yhteistyökumppaneita olivat kaupungin ylläpitämät kohtaamispaikat eli lähitalot sekä kaupungin kouluttamat kulttuuripalveluiden vertaisohjaajat, kulttuuriluotsit. Kehittämiseen osallistui myös edustajia alueiden sosiaali- ja terveyspalveluista, erityisesti ikääntyneiden ennalta ehkäisevistä palveluista.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen työntekijät vastasivat alueellisten kehittämisryhmien kokoamisesta, kehittämissyhteistyön koordinoinnista ja viestinnästä, tilaisuuksien organisoinnista ja fasilitoinnista, palvelukokeilujen valmistelun ja toteutuksen sparrauksesta sekä arvioinnin toteutuksesta. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu johti Juvan ja Mäntyharjun, Jyväskylän ammattikorkeakoulu Jyväskylän kantakaupungin ja Gerontologinen ravitsemus Gery ry Järvenpään pilottialueen kehittämisryhmän toimintaa.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämissyhteistyö pilotti-alueilla oli avointa kaikille kiinnostuneille.

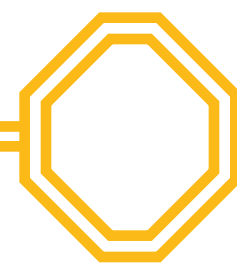
Alueelliseen kehittämissyhteistyöhön osallistuminen oli maksutonta ja avointa kaikille kiinnostuneille. Ryhmän koontumisiin ja palvelukokeiluihin oli mahdollista liittyä mukaan vapaasti kehittämistoiminnan eri vaiheissa. Osallistua pystyi myös joustavasti kiinnostuksensa ja ehtimisensä mukaan joko kertaluontoisella panoksella tai kehittämisen kaikkiin vaiheisiin aktiivisesti osallistuen.

Seuraavassa luvussa kerrotaan, miten kehittämissyhteistyö pilotti-alueilla eteni, mukaan lukien osallistujien rekrytointi ja ryhmien muodostaminen, sekä kuvataan kehittämissyhteistyön käytännön toimintatapoja.

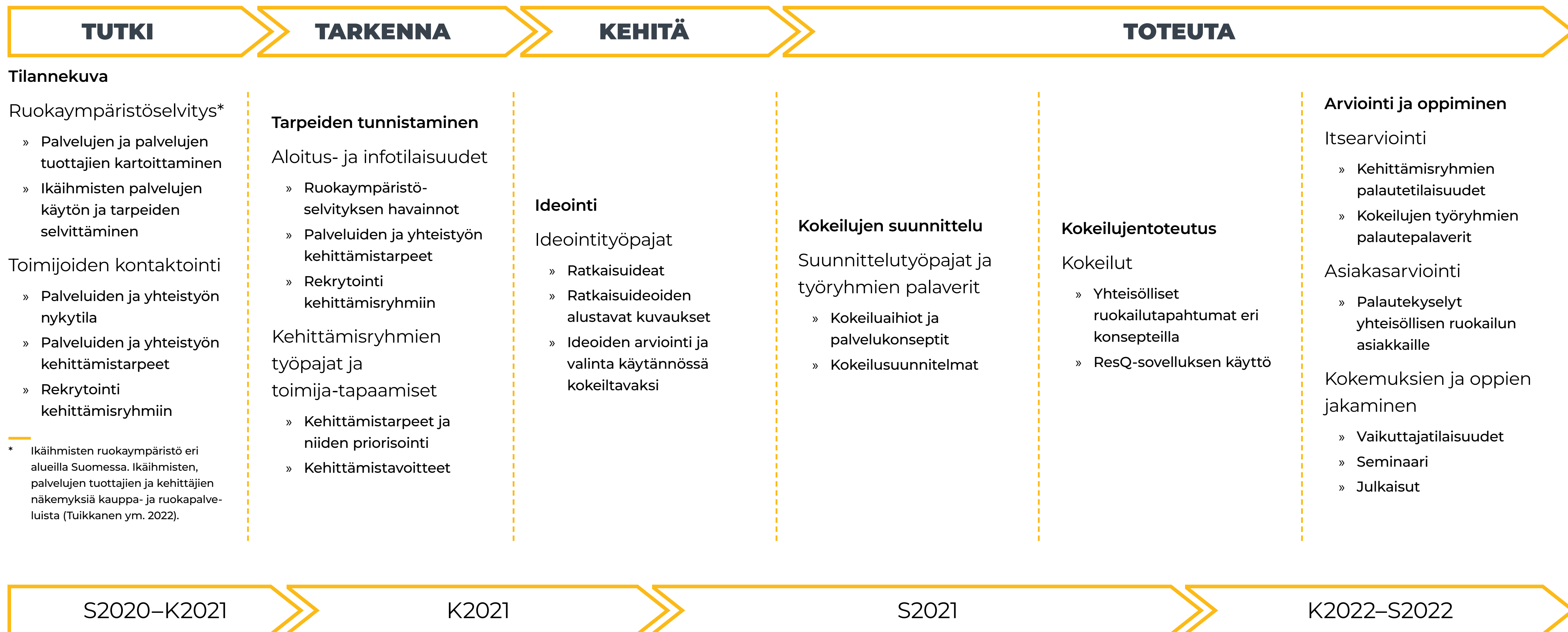
Kehittämissyhteistyön vaiheet ja toimintatavat



Kehittämissyhteistyön kulku oli kaikilla pilotti-alueilla pääosin samanlainen vaihe vaiheelta etenevä systemaattinen prosessi ([kuva 3](#)). Se sisälsi palvelumuotoilun prosesseille tyypilliset vaiheet – tutki, tarkenna, kehitä ja toteuta – sovellettuna käytännönläheisiksi kokeilevan kehittämisen vaiheiksi (Kokeiluluotsi 2019; Kokeiluista skaalaan 2020). Eri pilotti-alueiden kehittämissyhteistyöt toimivat kuitenkin itsenäisesti, jotta yhteistyön käytännön toteutus, aikataulu ja ryhmän toimijataso kokoonpano sekä palvelukokeilut pystyttiin suunnittelemaan siten, että toiminta vastasi juuri kyseisen alueen palvelujen ja yhteistyön kehittämisen tarpeisiin.



Kuva 3. Alueellisen kehittämissyhteistyön vaiheet pilottialueilla. Aikajanalla K = kevätkausi ja S = syyskausi.



Millaisia ruokaan liittyviä palveluita alueella on tarjolla kotona asuville ikäihmisille? Kuka niitä tuottaa? Kuinka niitä käytetään? – Selvitys palvelutarjonnasta ja sen kehittämistarpeista sekä palvelujen tuottajista, käyttäjistä ja sidosryhmistä loi tärkeän tietopohjan alueelliselle kehittämissyhteistyölle ja palvelukokeiluille.

Hankkeessa toteutettu ruokaympäristöselvitys antoi hyvän pohjan alueellisen kehittämissyhteistyön ja palvelukehityksen käynnistämiseksi pilottialueilla (Tuikkanen ym. 2022). Selvitykseen sisältyneen tiedonhaun, havainnoinnin, kyselyiden ja haastatteluiden avulla luotiin tilannekuva pilottialueiden kotona asuville ikäihmisille tarjolla olevista ruokaan liittyvistä palveluista sekä ymmärrys siitä, mitä mieltä kunkin alueen ikäihmiset ja palvelujen tuottajat olivat nykyisistä palveluista ja kehittämisen tarpeista. Ruokaympäristöselvityksessä keskityttiin kauppa- ja ravintolapalveluiden

saatavuuteen ja saavutettavuuteen, erityisesti fyysiseen esteettömyyteen, kotona asuvien ikäihmisten näkökulmasta. Esille nousi myös palvelujen edullisuuteen, hyväksyttävyyteen ja houkuttelevuuteen liittyviä teemoja.

Ruokaympäristöselvityksen aineistosta saatua tilannekuvaa laajennettiin ottamalla yhtyettä muun muassa puhelimitse pilottialueiden ikäihmisiin sekä eri sektorien toimijoihin, joiden nähtiin liittyvän kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointiin, yhteisöllisyyden ja hyvän syömisen mahdollisuuksien edistämiseen ([kuva 2](#)).

Ikäihmiset, joihin oltiin yhteydessä, olivat henkilöitä, jotka olivat ruokaympäristöselvityksen haastatteluiden yhteydessä kertoneet, että ovat kiinnostuneita osallistumaan alueellisen kehittämissyhteistyön toimintaan ja antaneet luvan jatkoyhteydenottoon. Myös kunkin alueen kauppa- ja ruokapalveluita tarjoavat yritykset ja organisaatiot oli tunnistettu ruokaympäristöselvityksessä (Tuikkanen ym. 2022). Kehittämissaiheen kannalta keskeiset, pilottialueella toimivat julkisen ja kolmannen sektorin tahot kartoitettiin verkkosivujen avulla.

Kenen tulisi osallistua tai ainakin tietää kehittämisestä alueellasi? – Paikallisten toimijoiden näkemys kehittämissyhteistyön keskeisistä osapuolista auttoi kehittämissyhteistyön muodostamisessa.

Henkilöiltä, joihin oltiin yhteydessä, tiedusteltiin kiinnostusta osallistua alueelliseen kehittämissyhteistyöhön ja heidät kutsuttiin mukaan pilottialueen aloitus- ja infotilaisuuksiin. Samalla selvitettiin palvelutarjonnan ja yhteistyön nykytilaa ja kehittämistarpeita kysymällä:

- » millainen kotona asuville ikäihmisille tarjolla oleva ruokaan liittyvien palvelujen tarjonta alueella on ja miten sitä pitäisi kehittää
- » millaisia palvelujen kehittämistarpeita toimija tunnistaa alueella tai omassa toiminnassaan
- » kenen tulisi osallistua tai ainakin tietää alueella käynnistyvästä ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämisestä?

Viimeinen kysymys oli kehittämissyhteistyön rekrytoinnin kannalta erityisen hyödyllinen, koska sen avulla saatiin ”hiljaista tietoa” henkilöistä ja tahoista, jotka alueen toimijat itse arvioivat keskeisiksi tai mahdollisiksi kumppaneiksi kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämisessä.

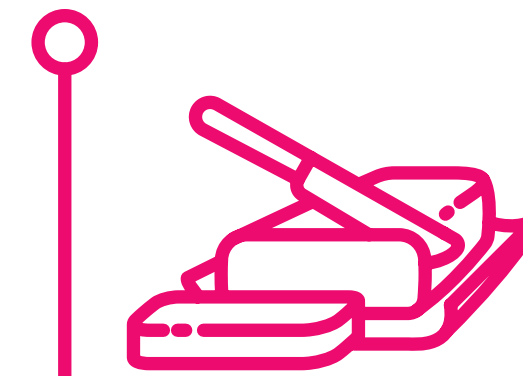
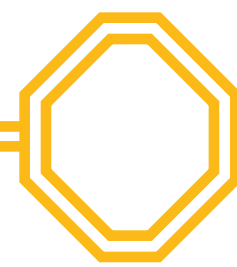
Mikä toimii jo hyvin? Mitä pitäisi parantaa? Millaisia uusia palveluita tarvitaan? – Alueellisen kehittämissyhteistyön aloitustilaisuuksissa tunnistettiin kotona asuvien ikäihmisten hyvää syömistä, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä tukevia palveluita ja niiden kehittämisen tarpeita.

Pilottialueiden kehittämissyhmätoiminta käynnistettiin aloitus- ja infotilaisuuksilla. Niissä kerrottiin alueella alkavasta kehittämissyhteistyöstä, jonka tavoitteena oli parantaa kotona asuvien ikäihmisten hyvää syömistä, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä tukevia palveluja. Osallistujia kutsuttiin mukaan kehittämissyhmään suunnittelemaan ja toteuttamaan käytännön palvelukokeiluja.

Pääpaino aloitustilaisuuksien ohjelmassa oli keskustelussa, jossa osallistujia

pyydettiin nostamaan esille alueensa toimivia ja kehittämistä kaipaavia käytänteitä ja palveluita. Keskustelun alustukseksi käytiin läpi ruokaympäristöselvityksen tuloksia: kyseisen alueen ruoka- ja kaupapalvelujen tarjontaa kotona asuvien ikäihmisten näkökulmasta sekä ikäihmisten näkemyksiä nykyisistä palveluista ja niiden käyttämisestä. Tietoisku ikääntyneiden ruokasuosituksista antoi vertailukohdan, johon oman alueen palvelutarjontaa ja kotona asuvien ikäihmisten hyvän syömistä mahdollisuuksia saattoi peilata.

Kehittämisen tarpeiden tunnistamista ja priorisointia jatkettiin alueellisten kehittämissyhmien työpajoissa. Niitä täydensivät erikseen sovitut toimijakohtaiset tapaamiset, jotka mahdollistivat erityisesti kiireisille yrittäjille osallistumisen yhteiseen kehittämiseen. Juvalla, Mäntyharjulla ja Jyväskylässä kehittämisen tarpeita selvitettiin myös työpajoissa, joita järjestettiin erikseen palvelujen käyttäjille ja tuottajille.



Alueellisten kehittämisryhmien ideat koottiin ideapankkiin liitteeseen 3. Tutustu ja hyödynnä!

Kehittämisen tarpeita ja tavoitteita selvitettiin ikäihmisten ja palvelujen tuottajien näkökulmasta.

– Millaisia palveluita ikäihmiset tarvitsevat ja toivovat? Missä tilanteissa? Miten niistä pitäisi tiedottaa?

– Miten palvelujen tuottajana haluat kehittää palveluitasi? Mitä tarvitset? Mitä tavoittelet?

Tarpeiden kartoitusvaiheen työpajoissa pohdittiin, millaisia terveellistä syömistä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä suoraan tai välillisesti edistäviä palveluita kunkin pilottialueen kotona asuvat ikäihmiset tarvitsevat ja haluavat käyttää ja mistä palvelun asiakasarvo muodostuu. Kehittämisen tarpeita tarkasteltiin myös palvelujen tuottajien näkökulmasta. Avoin keskustelu eri osapuolten tunnistamista palvelujen kehittämisen tarpeista ja tavoitteista auttoi löytämään ne kehittämishaasteet, jotka koettiin alueella tärkeiksi ja joiden ratkominen yhdessä

toisi hyötyä kaikille osapuolille – ja samalla motivoisi ja innostaisi sitoutumaan kehittämissyhteistyöhön.

Ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun mahdollisuuksien lisääminen koettiin tärkeimmäksi kehittämisasiheeksi kaikilla pilottialueilla. Yhteistä olivat myös haasteet tiedonkulussa. Miten tieto hyvää syömistä tukevista palveluista tavoittaisi kotona asuvat ikäihmiset? Miten palvelujen tuottajat saisivat tietoa ikäihmisten tarpeista ja toiveista? Kauppa-asiointiin kaivattiin tukea Järvenpäässä ja

Mäntyharjulla. Jyväskylän ja Mäntyharjun pilottialueilla nähtiin synergiaa kahdessa haasteessa: ikäihmisille tarvitaan edullisia ruokailumahdollisuuksia ja ruokapalveluissa syömäkelpoista ruokaa jää käyttämättä. Ruoka- ja henkilökuljetusten kehittämisen tarpeet nousivat vahvasti esiin maaseutumaisilla pilottialueilla Juvalla ja Mäntyharjulla.

Pilottialueilla esiin nostetut kehittämisen aiheet ja niiden priorisointi ideointivaihetta varten on esitetty [kuvassa 4](#).

Tarve tai haaste

Tarvitaan mahdollisuuksia syödä yhdessä

Tarvitaan viihtyisiä paikkoja ja tilaisuuksia, joissa ikäihmiset voivat tavata muita, seurustella kii-reettä ja syödä monipuolisesti. Yhteisölliset ruo-kailut ovat hyvä syy lähteä kotoa liikkeelle. Miten myös kotona voisi syödä yhteisöllisesti?

Kauppa-asiointiin tarvitaan tukea

Ostoksilla käyminen voi olla raskasta, eikä hy-vänmakuisten, terveellisten, edullisten ja ruoan-laittoa helpottavien tuotteiden valitseminen ole helppoa. Miten asiointia voisi tukea? Ikäihmiset ovat myös osalle kaupoista suuri asiakasryhmä. Miten kauppa voisi parantaa ikäihmisten palve-lun laatua?

Tarvitaan kyytejä ja ruoan kuljetuspalveluita

Haja-asutusalueella asuvat ikäihmiset eivät pysty hyödyntämään kuntakeskuksen kauppa- ja ravintolapalveluita ilman toimivia kyyti- ja kuljetuspalveluita.

Tieto palveluista ei kulje eikä tavoita

Ikäihmiset eivät tiedä, mitä palveluita alueella on tarjolla. Palvelujen tuottajat eivät tiedä, miten tieto omista palveluista tavoittaisi ikäihmiset.

Kehittämiseen tarvitaan asiakastietoa

Ruokapalvelujen tuottajat eivät tiedä, mikä saisi ikäihmiset käyttämään palveluita enemmän ja mitä he odottavat niiltä.

Mikä ihmeen ateriapalveluseteli?

Ikäihmiset ja ruokapalvelujen tuottajat eivät tunne ja hyödynnä ateriapalveluseteliä.

Ylijäämäruoasta edulliseksi ateriaksi

Ikäihmiset eivät hyödynnä ravintoloiden edullisia ylijäämäruokia ja ResQ-sovellusta. Puuttuu myös kumppani ja toimintamalli, jolla kunnan ruoka-palveluista ylijäävä ruoka voitaisiin hyödyntää ikäihmisten yhteisruokailun järjestämisessä.

Valittiin alueella tärkeimmiksi koetut tarpeet tai haasteet ideointi-vaiheeseen

Ideointi

Miten ikäihmisille...

- » yhteisöllistä ruokailuakodin ulkopuolella ja kotona ja asiakastietoa palvelujen tuottajille,
- » tukea kauppa-asiointiin ja asiakastietoa palvelujen tuottajille,
- » kyytejä käyttämään ruoka- ja kauppapalveluita,
- » tietoa tarjolla olevista palveluista,
- » tietoa ja osaamista hyödyntää ResQ-sovellusta edullisen, valmiin ruoan hankinnassa?

Kuva 4. Pilottialueilla tunnistetut, kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämisen tarpeet tai haasteet ja niiden priorisointi kehittämissyhteistyön ideointivaihetta varten.

Mitä, kenelle ja miksi? Miten, milloin ja missä? Mitä minä teen ja kenen kanssa? – Ideoille työstetyt alustavat palvelukonseptien kuvaukset auttoivat valitsemaan käytännön kokeilujen aiheet.

Kehittämisaiheiden priorisoinnin jälkeen alueellisissa kehittämissyöryhmissä paneuduttiin ideoimaan tarpeisiin tai haasteisiin ratkaisuja, joista lupaavimmille työstettiin alustavat palvelukonseptien kuvaukset. Alustavat kuvaukset olivat tärkeä askel kohti käytännön kokeiluja. Ne auttoivat arvioimaan, voiko idean jalostaa kyseisellä alueella toteutettavaksi, nopeaksi, pienen riskin ja resurssitarpeen palvelukokeiluksi. Lisäksi kriteerinä oli, että

alueella toimivat palvelujen tuottajat sitoutuvat ja pääosin vastaavat kokeilun käytännön toteutuksesta.

Kuvassa 5 on esimerkki työpohjasta, jonka avulla ideointityöpajassa kiteytettiin ratkaisuideoiden pääkohdat ja pohdittiin idean sopivuutta käytännössä kokeiltavaksi.

Kuva 5. Esimerkki kehittämissyöryöryhmissä ideointivaiheessa hyödynnetystä työpohjasta. Ideoille työstettiin ryhmätyönä alustavat palvelukonseptien kuvaukset ja pohdittiin ideoiden sopivuutta käytännössä kokeiltavaksi.

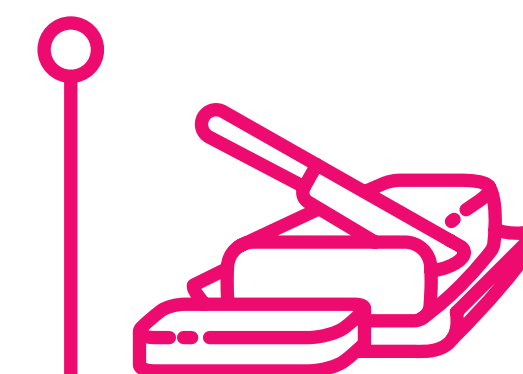
Tarpeen tai haasteen ratkaisu

<ul style="list-style-type: none">• Kirjatkaa kaikki ideaan liittyvät ajatukset ja huomiot fläppipaperille.• Pöydässä on valmiina paperit kahden idean työstämiseen (2 sivua/idea, ks. kuva)• Pyytäkää ryhmälle tarvittaessa lisäpaperia!• Pohtikaa ja kirjatkaa ajatuksia käytännön tasolla<ul style="list-style-type: none">– Miten ideoitu palvelu toimisi?– Kenelle se on ensisijaisesti tarkoitettu?– Miten ideoitua palvelua voisi kokeilla?• Seuraavat ryhmät täydentävät ja jalostavat rohkeasti!	osa 1	osa 2
	IDEA	Miten idea toteutetaan käytännössä?
	Toteutus	Mitä minä teen? Ketkä muut osallistuvat?
	Muuta huomioitavaa/ jatkojalostaminen	Missä?
		Milloin?

Kuva 6. Esimerkki palvelukokeilujen suunnitteluvaiheessa hyödynnetystä työpohjasta.

Käytännön kokeiluja suunniteltiin alueellisten kehittämisryhmien työpajoissa ja kokeilukohtaisten työryhmien palaverissa. Osassa pilottialueista kokeilujen työryhmät pääsivät esittelemään työryhmissä kokeilusuunnitelmansa ja saivat toisiltaan palautetta ja vinkkejä suunnitelmien viimeistelyyn. Yhteiset työpajat olivat hyvä tilaisuus kutsua toisia kehittämisryhmäläisiä asiakkaiksi kokeiluihin ja antamaan palautetta. Avoimesti keskustellen varmistettiin eri osapuolten kiinnostus, tavoitteet ja mahdollisuus sitoutua käytännön kokeilujen toteutukseen. Kuvassa 6 on esimerkki työpohjasta, jota käytettiin kokeilujen suunnittelussa kehittämisryhmän yhteisessä tilaisuudessa.

 <p>Kenelle kokeilu on suunnattu? Ketkä ovat asiakkaita, käyttäjiä tai osallistujia?</p>	 <p>Mitä tavoitteita kokeilulla on?</p>
 <p>Milloin kokeilu käytännössä tehdään? Onko se kertaluontoinen vai toistetaanko? Kuinka kauan kokeilu kestää?</p>	 <p>Mistä tiedämme, että kokeilu on onnistunut? Miten mittaamme kokeilua?</p>
 <p>Mitä kokeilun toteuttamiseen tarvitaan? Tekeminen, henkilöt, tavarat, kulut – kuka maksaa?</p>	



Alueellisen kehittämissyhteistyön fasilitoinnissa hyödynnettyjä kysymyksiä on koottu palvelukokeilujen valmistelijan kysymyspankkiin liitteeseen 1. Löydät sieltä kysymyksiä myös kokeilun suunnittelun avuksi.

Miksi sinä tai edustamasi taho on mukana kehittämissyhteistyössä? Mitä tavoitteet kokeilulla ja miten haluat olla mukana toteuttamassa sitä? – Kokeilujen suunnitteluvaiheessa käytiin läpi eri osapuolten odottamat hyödyt ja halukkuus panostaa omia resursseja kokeilun käytännön toteutukseen.

Kokeilujen suunnitteluvaiheessa alustavat palvelukonseptit täydennettiin suunnitelmapohjan kysymysten (ks. [kuva 6](#) ja liite 1) avulla yksityiskohtaisiksi kuvauksiksi kokeilupalvelun käytännön toteutuksesta. Nämä kuvaukset, palvelujen kirjalliset prototyypit, auttoivat työryhmiä ratkaisemaan, ovatko ideoidut palvelut riittävän ”kypsiä” kokeiltavaksi asiakastilanteessa. [Kuvassa 7](#) on esitetty pilotti-alueiden kehittämissyhmien valitsemien tarpeiden ja niihin vastaavien ratkaisuideoiden kehittämisen prosessit sekä tilanne, johon kunkin idean kanssa edettiin.

Alueen toimijat vastasivat palvelukokeilujen käytännön toteutuksesta. Hanke sparasi. Paikallisella vetovastuulla pohjustettiin palvelun jatkokehittämistä ja juurtumista alueelle.

Paikallinen vetovastuu ja toteutuksen yhteydessä syntyneet paikalliset kumppanuudet nähtiin tärkeänä, jotta kokeiltua palvelua voitiin paikallisin voimin jatkokehittää ja palvelu juurtuisi pysyväksi toiminnaksi hankkeen päättymisen jälkeen.

Pilottialueilla toteutettiin yhteensä 17 yhteisöllisen ruokailun kokeilua eri palvelukonsepteilla sekä kaksi ResQ Club-sovelluksen käyttökokeilua. Kauppakaveri- ja kokki kotiin -palveluille tuotettiin kokeiluaihiot. Kuljetuspalvelujen ja

tiedottamisen haasteiden ratkaisuideoita työstettiin työryhmissä, mutta ideoita ei saatu konseptoitua alueella tuotettaviksi palveluiksi tai toimintamalleiksi.

Kehittämissyhmässä oli luontevaa keskittyä yhteisöllisen ruokailun kokeiluihin, koska alueilla oli niille suuri tilaus. Palvelukokeiluista, niiden suunnittelu- ja toteutusvaiheessa saaduista kokemuksista ja opeista, on kerrottu julkaisun seuraavassa osiossa. Kokeiluaihiot on koottu liitteeseen 3.

Kuva 7. Prosessi ideasta käytännön kokeiluksi ja ideoiden työstämisen tilanne.



Mikä onnistui? Mikä oli hyödyllisintä? Mitä tekisit toisin?

– Kokeiluista ja alueellisen yhteistyön prosesseista oli tarkoitus oppia.



Kokeiluista kerättiin asiakaspalautetta. Yhteisöllisistä ruokailuista asiakkaiden mielipiteitä kerättiin lomakekyselyllä tai kokeilun jälkeen käydyissä palautekeskusteluissa. ResQ-kokeiluissa oli käytössä palautelomake, jonka osallistujat täyttivät molempien kokeilujen jälkeen. Palvelujen tuottajien kanssa palautekeskustelut käytiin joko heti kokeilun yhteydessä tai erillisessä palaverissa jälkikäteen.

Kokeilujen työryhmille järjestettiin palautekeskustelut kehittämissyhteistyön päätteeksi. Kokeilujen kokemuksia ja asiakaspalautetta sekä pilottialueen koko kehittämissyhteistyön prosessin antia, koettuja hyötyjä, haasteita ja jatkokehittämisen

tarpeita, käytiin kehittämissyhteistyön kanssa yhdessä läpi alueiden päätöstilaisuuksissa. Alueellisia toimijoita pyydettiin myös arvioimaan yhteistyön vaikutuksia pitemmällä tähtäimellä, kuten kehittämissyhteistyön ja kokeiltujen palvelujen tuottamisen tai käyttämisen jatkamista hankkeen päättymisen jälkeen.

Juvalla ja Mäntyharjulla kokeilujen ja kehittämissyhteistyön kokemuksia jaettiin vaikuttajatilaisuuksissa, joihin osallistui kunnan hyvinvointityön, vanhusneuvoston sekä Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Essoten edustajia. Keskustelussa pääpaino oli siinä, miten hankkeen aikana alueella

virinnyt monitoimijainen yhteistyö, palvelukokeilujen hyvät käytänteet sekä kiinnostus ja mahdollisuudet kotona asuvien ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämiseen ja sitä tukevien palvelujen kehittämiseen jatkuisivat.

Palaute ja keskeiset opit kokeiluista ja pilottialueiden monitoimijaisesta yhteistyöstä on tiivistetty julkaisun seuraavaan osioon Palvelukokeilut – Yhteisölliset ruokailut vastaavat ikäihmisten palvelutarpeisiin sekä hankkeen tuloksena kuvattuun *Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä* -toimintamalliin.

Kehittämissryhmissä 100 erilaista kohtaamista

- » Info- ja keskustelutilaisuuksia
- » Työpajoja
- » Toimijakohtaisia palavereja
- » Työryhmien palavereja
- » Yhteisöllisen ruokailun kokeiluja
- » ResQ-sovelluksen käyttökokeiluja
- » Palautetilaisuuksia
- » Palautepalavereja

Toteutettiin verkossa ja lähitapaamisina.

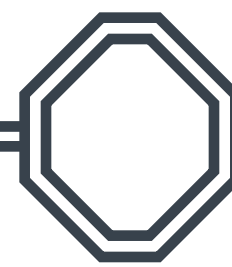
Kehittämissryhmien kokoontumispaikkoja

- » Kaupungin yhteisötilat, kirjasto
- » Kaupungin toimintakeskus
- » Koulun ravintola
- » Kylätalot, seurantalot
- » Ravintoloiden kabinetit
- » Lounasravintoloiden salit (hiljainen ajankohta)
- » Yliopiston tilat
- » Verkkopalaverit ja -tilaisuudet

Kehittämissryhmien viestintäkanavat

- » Ikäruoka 2.0 -hankkeen verkkosivu ja Facebook-sivu
- » Sähköposti
- » Puhelin
- » Verkko- ja lähitapaamiset
- » Mainos- ja tiedotelehtiset
- » Ilmoitustaulut
- » Menoinfo.fi

Kehittämistarpeita ja -ideoita kerättiin Padlet-alustalle (digitaaliselle ilmoitustaululle). Työpajojen tuotokset ja tilaisuuksien muistiot jaettiin ryhmäläisille sähköpostitse ja/tai tallennettiin hankkeen verkkosivulle.



Koronapandemian vaikutus kehittämissyhteistyön kulkuun

Ikäruoka 2.0 -hanke toteutettiin koronapandemian ja siihen liittyvien kokoontumisrajoitusten aikana. Pandemia vaikutti alueellisen kehittämissyhteistyön toteuttamiseen. Toiminta käynnistettiin kaikilla pilottialueilla tilanteessa, jossa lähikokouksia ei suositeltu. Palvelujen tuottajia, ikäihmisiä ja sidosryhmien edustajia tavoiteltiin mukaan puhelujen, kirjeiden, sähköpostien ja verkkopalaverien avulla.

On todennäköistä, että verkkovälitteinen toiminta vaikutti osallistujien määrään ja siihen, ketkä osallistuivat. Edellytyksenä oli, että osallistujalla on tietokone ja/tai älypuhelin sekä perustaidot käyttää sähköpostia, verkkoselainta ja verkkokokoussovellusta. Ideointi- ja suunnittelu- vaiheen työpajoista ja tilaisuuksista osa järjestettiin verkossa, osa lähitapaamisina riippuen koronapandemian alueellisista kokoontumisrajoituksista.

Myös alueellisten kokoontumisrajoitusten nopeat muutokset vaikuttivat pilottialueiden kehittämissyhteistyöhön, palvelukokeilujen suunnitteluun ja tilaisuuksien markkinointiin. Osalla pilottialueista kokeilutoiminta jäi tämän vuoksi vähäiseksi ja palaute- ja jalkauttamistilaisuudet pienimuotoisiksi.





YHTEISÖLLISET
RUOKAILUT VASTAAVAT
IKÄIHMISTEN
PALVELUTARPEISIIN

Ratkaisuidea moniin tarpeisiin ja toiveisiin



Ikäihmisten yhteisöllisten ruokailujen järjestäminen nähtiin ratkaisuna moniin pilottialueiden ikäihmisten ja palvelujen tuottajien kehittämisen tarpeisiin. Yhdessä syömisen mahdollisuuksia haluttiin lisätä, koska ne tuovat vaihtelua ja helppoutta kotona asuvien ikäihmisten arkeen. Kohtaamiset toisten kanssa virkistävät ja ehkäisevät yksinäisyyden kokemuksia. Liikkuminen ruokailupaikkaan lisää fyysistä aktiivisuutta. Yhteisruokailun ruokatarjonta arvioitiin monipuolisemmaksi ja runsaammaksi kuin monen ikäihmisen kotiruoka, mikä parantaa mahdollisuuksia syödä terveellisesti. Palvelujen tuottajat tunnistivat samoja

Ikäihmisten yhteisölliset ruokailut olivat kaikilla pilottialueilla kehittämisen kärkiaihe.

Kotona asuvien ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun mahdollisuuksien lisääminen nousi kaikilla pilottialueilla tärkeimmäksi sekä ikäihmisiä että eri sektoreiden palvelujen tuottajia kiinnostavaksi kehittämisen aiheeksi. Juvalla, Mäntyharjulla ja Järvenpäässä toteutettiin kullakin alueella viisi yhteisöllisen ruokailun kokeilua, Jyväskylän kantakaupungissa kaksi. Ruokailujen järjestämisessä testattiin erilaisia palvelukonsepteja. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä noin 360 asiakasta.

Palvelukehityksen lähtökohtana olivat Ikäruoka 2.0 -hankkeen tavoitteet.

Kotona asuville ikäihmisille on tarjolla hyvää syömistä tukevia palveluita omassa asuinympäristössä.

Ruokaan liittyvät palvelut edistävät ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä.

Palvelut ovat

- » ikäihmisten ja palvelujen tuottajien yhdessä suunnittelemlia ja testaamia
- » tarvittavia ja toivottuja
- » monipuolisesti tarjolla
- » houkuttelevia
- » laadukkaita
- » saavutettavia
- » sopivan hintaisia.

kotona asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn heikkenemisen riskejä sekä mahdollisuuden kehittää palveluita ikäihmisten tueksi. Nämä tarpeet näkyivät yhteisöllisen ruokailun kokeiluille asetetuissa odotuksissa.

Ikäihmiset odottivat yhteisöllisiltä ruokailuilta

- » maukasta, monipuolista, kohtuullisen hintaista ruokaa
- » mahdollisuutta tavata muita, tutustua ja keskustella rauhassa
- » mielen virkistystä ja vaihtelua arkeen
- » syytä lähteä kotoa liikkeelle

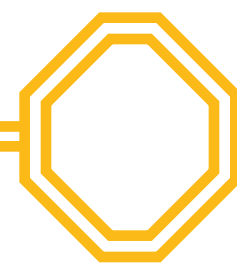
- » helpotusta omaan ruoanlaittoon, erityisesti tilanteissa, joissa henkilö huolehti oman taloutensa lisäksi läheisenä tai omaishoitajana toisen ikäihmisen ruokataloudesta.

Ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun kokeilut kiinnostivat ruokapalvelujen tuottajia, koska niiden avulla oli mahdollisuus

- » kehittää omaa palveluvalikoimaa
- » saada uusia asiakkaita ja lisätä entisten asiakkaiden käyntiuseutta
- » kasvattaa lounasasiakkaiden määrää hiljaisina tunteina (lounasravintolat)
- » saada tietoa, mitä ikäihmiset odottavat palveluilta, ja parantaa palvelujen ikäystävällisyyttä

- » saada tietoa, miten palvelujen markkinointi tavoittaisi ikäihmiset
- » toimia yhteiskuntavastuullisesti ja osallistua alueen ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen
- » kasvattaa omia verkostoja ja löytää kumppaneita ruokailutapahtumien järjestämiseen, esimerkiksi seniori- ja eläkeläisjärjestöjä ja tapahtumien ohjelman tuottajia.

Yhteisölliset ruokailut nähtiin hyvänä tilaisuutena jakaa ja saada tietoa ikäihmisille tärkeistä asioista ja palveluista. Lisäksi erityisesti maaseutumaisilla alueilla kehittämiseen liittyi aluetalouden tukemisen ja lähipalvelujen säilyttämisen tavoitteita.



Kokeiluja eri konsepteilla

Yhteisöllisen ruokailun kokeilujen käytännön toteutus vaihteli eri pilottialueilla ja alueiden sisällä. Toteutuksen muuttuvia osa-alueita olivat

- » kohderyhmä(t)
- » järjestäjä(t)*
- » ruokapalvelun tuottaja(t)
- » ruokapalvelun toteutus
- » oheisohjelma
- » paikka
- » ajankohta

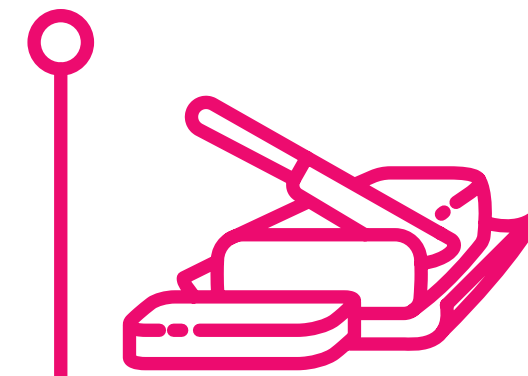
* Järjestäjällä tarkoitetaan tässä muita kuin Ikäruoka 2.0 -hankkeen toimijoita. Hankkeen henkilöstö fasilitoi ja sparrasi yhteisöllisen ruokailun kokeilujen alueellista suunnittelua ja toteutusta, tuotti materiaalia, toteutti ja tuki tilaisuuksien markkinointia sekä vastasi palautteen keräämisestä.

- » hinnoittelu, hinta
- » markkinointi
- » ilmoittautumistapa
- » asiakaspalautteen kerääminen.

Yhteisöllisiä ruokailuja järjestettiin 1) paikoissa, joissa oli valmiina ruokapalvelu, ja 2) paikoissa, joihin ruokapalvelu oli erikseen järjestettävä tai tilattava. Ruokapalvelua tarjoavia kokeilupajakoja olivat lounasravintolat ja -kahvilat, koko päivän palveleva ravintola sekä ikääntyneiden palvelukeskus. Yhteisötiloja, joihin ruokapalvelu järjestettiin tilaamalla tai talokootyönä, olivat kylätalot ja yhdistysten kokoontumistilat. Yhdessä kokeilussa ruokailun osuus toteutettiin kahvitarjoiluna,

muissa lounaan tyyppisenä ruokailuna tarjoilulinjastosta tai noutopöydästä.

Kaikki tilaisuudet toteutettiin päivällä klo 11–15. Yli puolessa tilaisuuksista oli tarjolla oheisohjelmaa ruokailun, yhdessäolon ja seurustelun lisäksi. Tilaisuuksien pääjärjestäjiä olivat joko ruokapalvelun tuottajat (ravintolayrittäjä, ravintolapäällikkö, palvelukeskuksen emäntä) tai kokeilujen työryhmien yhdistysosallistujat (kyläyhdistysten, seniori- ja eläkeläisyhdistysten, Marttojen ja Maa- ja kotitalousnaisten aktiivit). Mukana oli myös muita kumppaneita esimerkiksi ruokapalvelun osatoteuttajina tai sponsoreina ja oheisohjelman toteuttajina.



VINKKI! Voit hyödyntää taulukon 2 vaihtoehtoja, kun mietit omalle kohderyhmällesi, yhteisöllesi tai alueellesi sopivaa yhteisöllisen ruokailun toteutusta. Liitteestä 2 löydät yhteisöllisen ruokailun järjestäjän vinkkivihkon, johon olemme koonneet Ikäruoka 2.0 -hankkeen kokeilujen kokemukset käytännönläheisinä neuvoina ja ideoina.

Yhteisöllisen ruokailun kokeilujen osat alueet ja niiden käytännön toteutus on esitelty [taulukossa 2](#). Kokeilujen toteutusta tuettiin hankkeen tiedotuksella ilmoittamalla yhteisöllisistä ruokailuista hankkeen verkkosivuilla, sosiaalisen median kanavissa, pilottialueen kehittämissyöryhmäläisille sähköpostitse lähetetyillä kutsuilla sekä paikallislehdissä julkaistuilla ilmoituksilla. Tilaisuuksissa kerätyn asiakaspalautteen lisäksi kokeiluista pyydettiin palautetta yhteisöllisten ruokailujen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneilta työryhmiltä, palvelujen tuottajilta ja/tai kumppaneilta. Asiakkaiden ja kokeilujen toteuttajien palautekyselyjen keskeiset aiheet on listattu [taulukossa 3](#).

Taulukko 2. Ikäruoka 2.0 -hankkeen yhteisöllisen ruokailun kokeilujen osa-alueet ja niiden vaihtoehdot kokeilujen käytännön toteutuksissa.

Yhteisöllisen ruokailun kokeilut

Järjestäjä

- » Ravintola
- » Palvelukeskus
- » Kyläyhdistys
- » Seniori- tai eläkeläisyhdistys
- » Marttojen tai Maa- ja kotitalousnaisten paikallisyhdistys

Kohderyhmä

- » Kotona asuvat ikäihmiset
- » Kaikenikäiset (kyläyhteisö)

Paikka

- » Ravintola (lounas & á la carte)
- » Lounasravintola tai -kahvila Huom! Ravintolassa paikat:
 - Salista, ei pöytävarausta
 - salista pöytävarauksella tai
 - kabinetista
 - Palvelukeskus, yhteinen kokoontumistila
- » Kylätalo
- » Seurakuntakoti, yhteisöjen kokoontumistila

Hinnoittelu

- » Ravintolassa, hinta n. 9–10 €/ateria
- » Palvelukeskuksessa n. 7 €/ateria (ei sisältänyt jälkiruokakahvia)
- » Yhdistysten tapahtumissa:
 - hinta 8–12 €/ateria tai
 - vapaaehtoinen maksu

Oheisohjelma

- » Luennot: ikäihmisten terveellinen ravitseminen, paikallinen ruokakulttuuri
- » Esittelyt: Menuumat-ateriapalvelu ja -automaatti, ateriapalveluseteli
- » Osallistavat ohjelmat: muistelusalaku, valmisruokien tuunaaminen
- » Elävää musiikkia, bingo

Markkinointi

- » Ilmoitukset tapahtumapaikoissa, julkisilla ilmoitustauluilla ja lähialueen postilaatikoihin jaettuna
- » Tiedotus yhdistysten kokouksissa, nettisivuilla, sähköpostin ja/tai Whatsappin kautta
- » Henkilökohtaiset kutsut kasvokkain tai puhelimella
- » Kyläyhdistyksen Facebook-sivu ja Whatsapp-rinki
- » Ilmoitukset verkossa kuntien maksuttomissa tapahtumakalentereissa

Ruokapalvelun tuottaja

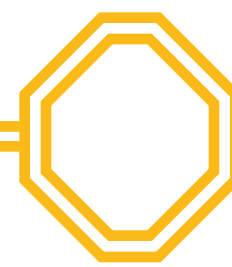
- » Ravintola, kahvila
- » Palvelukeskuksen keittiö
- » Freelancer-kokki
- » Menuumat
- » Yhdistyksen talkooporukka
- » Kunnan ruokapalvelut (lahjoituksena osa ateriasta)

Ilmoittautuminen

- » Ei ennakkoilmoittautumista
- » Ennakkoilmoittautuminen 1–2 vko ennen tapahtumaa puhelimitse, sähköpostilla tai Facebook-tapahtuman kautta

Asiakaspalaute

- » Lomakekysely
- » Suullinen kysely tai haastattelu
- » Ruokapalvelun toteutus
- » Ravintolan lounaslinjastosta, päivän normaali tarjonta
- » Ravintolasta kahvitarjoilu tilauspalveluna
- » Palvelukeskuksen lounas, päivän tarjonta, sama kuin asukkailla
- » Pääruoka tilauspalveluna ja lisukkeet yhdistyksen talkootyönä, kokki paikan päällä valmistamassa pääruokaa
- » Ateria pääosin yhdistyksen talkootyönä, osa pääruoasta lahjoituksena kunnan ruokapalveluista



Palautteen kerääminen yhteisöllisen ruokailun kokeiluista

Taulukko 3. Aiheita ja kysymyksiä yhteisöllisen ruokailun kokeiluja ja kehittämissyhteistyötä koskevissa palautekyselyssä ja -keskusteluissa.

Palautekysely tai -keskustelu asiakkaille

Taustatiedot

- » Ikä, sukupuoli
- » Ruokakunnan koko, asuinpaikka
- » Kodin ulkopuolella ruokailun useus

Tiedon saanti tapahtumasta ja saapuminen

- » Mistä sait tietää tilaisuudesta?
- » Miten ilmoitit?
- » Miten saavuit tilaisuuteen?
- » Kuinka pitkän matkan olisi valmis kulkemaan tilaisuuteen?

Kokemus tilaisuudesta

- » Saapumisen helppous
- » Yhteenkuuluvuuden tunne
- » Uusiin ihmisiin tutustuminen
- » Ohjelman kiinnostavuus ja viihdyttävyyys
- » Tilan viihtyisyys ja sopivuus
- » Palvelun laatu
- » Ruoan laatu, maukkaus ja koettu terveellisyys

- » Ruoan hinta ja hinta-laatusuhde
- » Tilaisuuden kesto
- » Ruoan, yhdessäolon ja ohjelman tärkeys

Palveluodotukset

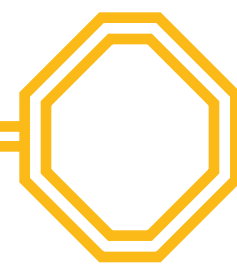
- » Kasvisvaihtoehto
- » Ravitsemussuositusten mukainen vaihtoehto
- » Mahdollisuus saada ruokaa mukaan

Arvio tilaisuudesta

- » Osallistuminen tilaisuuteen toisenkin kerran
- » Suosittelemisen todennäköisyys

Avoin palaute

- » Mikä oli parasta?
- » Mistä et pitänyt? Mitä pitäisi muuttaa?
- » Millaista ruokaa, ohjelmaa, ajankohtaa tai muita muutoksia toivot tilaisuuksissa jatkossa?



Palautekeskustelu kokeilun toteuttajille

Järjestäjät, ruokapalvelun tuottajat ja/tai yhteistyökumppanit

Onnistumiset ja haasteet kokeilussa

- » Mitkä asiat tai osa-alueet yhteisöllisen ruokailun kokeilussa onnistuivat tai toimivat hyvin?
- » Mitä tekisit toisin? Miten?

Onnistumiset ja haasteet kehittämissyhteistyössä

- » Mitkä asiat tai osa-alueet kehittämissyhteistyössä onnistuivat tai toimivat hyvin?
- » Mitä asioita tai osa-alueita kehittäisit? Miten?

Vaikutukset

- » Vaikutukset omaan ja/tai edustamasi yrityksen tai yhteisön toimintaan
- » Vaikutukset yhteistyöhön alueen muiden toimijoiden kanssa

- » Vaikutukset ikäihmisten terveellisen syömisestä, yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn edistämiseen
- » Suurin saatu hyöty itselle ja/tai yritykselle tai yhteisölle

Yhteisöllisten ruokailujen jatkuvuus

- » Millä edellytyksillä kokeilu voisi jatkua pysyvänä toimintana?
- » Kuinka todennäköisenä pidät jatkamista?

Kehittämissyhteistyön jatkuvuus

- » Miten Ikäruoka-kehittämissyhteistyön tuloksia pitäisi hyödyntää alueellasi?
- » Mitä alueellasi pitäisi seuraavana tehdä ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden parantamiseksi?

Avoin palaute

- » Mitä haluaisit vielä nostaa esille palautteena tai evästyksenä jatkoon?

Juvan ja Mäntyharjun kokeiluissa asiakaspalaute kerättiin lomakekyselynä. Kaikissa tilaisuuksissa (10 kpl) käytettiin samaa kyselyä, joka oli suunniteltu vastaamaan eri kokeilujen työryhmien tiedon tarpeisiin ja auttamaan kokeilujen onnistumisen arvioinnissa. Osallistujista 73 prosenttia (188 hlöä) vastasi kyselyyn. Kokeilujen toteuttajilta kerättiin palautetta palautehaastatteluissa sekä Mäntyharjun kehittämisryhmän yhteisessä palautetilaisuudessa. Juvan palautetilaisuutta ja osaa toimijakohtaisista palautehaastatteluista ei pysytty toteuttamaan Juvan alueen vaikean koronatilanteen vuoksi kevätkaudella 2022.

Jyväskylän kantakaupungin yhteisöllisen ruokailun tilaisuuksien kokemukset ja palaute käytiin läpi keskustellen tilaisuuksien päätteeksi asiakkaiden, ruokapalvelun tuottajien ja kumppaneiden kanssa. Kaikki asiakkaat ja kokeilujen toteuttajat (15 hlöä) antoivat palautetta.

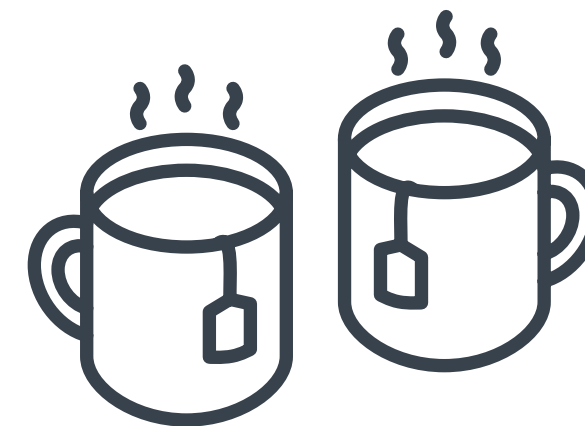
Järvenpäässä palautetta kerättiin kahdessa pienemmässä tilaisuudessa kirjallisella palautelomakkeella, kolmessa muussa keskustellen. Noin neljäsosa kaikista osallistujista (25 hlöä) antoi palautetta, jota käytiin läpi kehittämisryhmän jäsenten kanssa sekä hyödynnettiin uusien tilaisuuksien ideoinnissa ja suunnittelussa.

Kokemuksia ja oppeja yhteisöllisen ruokailun kokeiluista

Osallistujat nauttivat ruoasta ja seurasta

Yhteisölliset ruokailut olivat onnistuneita tapahtumia. Osallistujat antoivat kokeilutilaisuuksista pääosin hyvin myönteistä palautetta, ja muutostarpeita tai toiveita tuleville tapahtumille esitettiin vähän. Juvan ja Mäntyharjun tilaisuuksien palautekyselyyn vastanneista (188 hlöä) 65 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja 22 prosenttia jokseenkin samaa mieltä väitteestä ”Osallistun

tilaisuuteen toisenkin kerran”. Lisäksi reilu 70 prosenttia vastanneista suosittelisi tilaisuutta ystävälle tai läheiselle. Järvenpään yhteisöllisten ruokailujen osallistujista (100 hlöä) 80 prosenttia osallistuisi tilaisuuteen uudelleen ja loput harkitsisivat osallistumista. Jyväskylässä yhteisöllisten ruokailujen osallistujat (11 hlöä) olivat kaikki halukkaita tulemaan mukaan jatkossakin.



Hyvää ruokaa hyvässä seurassa! – Yhdessäolo ja seurustelu toisten osallistujien kanssa olivat yhteisöllisen ruokailun tärkeää antia.

Asiakaspalaute vahvisti kokeilun lähtöoletuksen yhteisöllisyyden kokemuksen merkityksellisyydestä. Tilaisuuksiin osallistuneet ikäihmiset pitivät tärkeänä sitä, että yhteisöllisessä ruokailussa pääsi hyvän ruoan lisäksi nauttimaan yhdessä olemisesta ja seurustelusta toisten kanssa. Mäntyharjun tilaisuuksien osallistujista jopa puolet oli täysin samaa mieltä väitteestä *”Seurustelu ja yhdessäolo olivat minulle tärkeintä”*, kun taas vain vajaa neljännes vastaajista piti ruokaa tilaisuuden tärkeimpänä osa-alueena. Juvalla noin puolet vastaajista oli täysin samaa mieltä sekä väitteestä *”Seurustelu ja yhdessäolo olivat minulle tärkeintä”* että väitteestä *”Ruoka oli minulle tärkeintä”*.

Myös kaupunkimaisilla alueilla, Järvenpäässä ja Jyväskylässä, yhteisölliset ruokailut koettiin asukkaita yhdistäviksi mieluisiksi tapahtumiksi. Maaseutumaisilla alueilla, Juvalla ja Mäntyharjulla, haluta tavata muita kuitenkin korostui. Erityisesti tilaisuudet, jotka pidettiin kuntakeskusten ulkopuolella, olivat koko kyläyhteisölle tärkeitä tapahtumia. Ne olivat luontevia kohtaamis- ja tutustumispaikkoja uusille vapaa-ajan asukkaille ja kylän vakituksille asukkaille. Jatkotoiveissa nostettiin esiin, että osallistujien tutustumista ja yhteensuuluvuuden kokemusta olisi hyvä aktiivisesti edistää tilaisuuksissa esimerkiksi jollakin osallistavalla ohjelmalla.

**Yhteisölliset ruokailut muis-
tuttivat, kuinka tärkeää riit-
tävä, monipuolinen syöminen
ja terveelliset ruokavalinnat
ovat ikäihmisten hyvinvoin-
nille ja toimintakyvylle. Koke-
mus kannusti hyödyntämään
oman alueen ruokapalveluita
ja tekemään korjausliikkeitä
myös kotiruokaan.**

Ruoka ja yhdessä syöminen olivat pää-
osassa jokaisessa yhteisöllisen ruokailun
kokeilussa, ja ne näkyivät vahvasti niin
tapahtumien nimissä, kutsuissa kuin
käytännön toteutuksessa. Osassa tilai-
suuksista myös oheisohjelma liittyi ruo-
kaan, esimerkiksi luennot ikäihmisten
terveellisistä ruokavalinnoista, valmis-
ruokien tuunaaminen ja ateriapalvelu-
setelin hyödyntäminen.

Palautteen perusteella yhteisölliset ruo-
kailut herättelivät osallistujia miettimään
terveellisen ruoan ja ruokapalvelujen
käyttämisen merkitystä itselleen tai yh-
teisön ikäihmisille. Tietoisuus lisääntyi
siitä, miten suuri merkitys monipuolisella,

terveellisellä ruoalla on ikäihmisten hy-
vinvoinnille ja toimintakyvylle. Yhteisruo-
kailuissa havahduttiin esimerkiksi oman
kotiruoan yksipuolisuuteen ja oltiin ha-
lukkaita lisäämään ruokavalintojen moni-
puolisuutta. Osaa ikäihmisistä tilaisuudet
innostivat suunnittelemaan omaehtoista
yhteisruokailua, esimerkiksi säännöllisiä
käyntejä paikkakunnan eri lounasravinto-
loissa ystävien tai yhdistystuttujen kanssa.

Juvan ja Mäntyharjun tilaisuuksien pa-
lautekyselyssä arvioitiin väitteitä tarjo-
tun ruoan laadusta, terveellisyydestä
sekä halusta saada ravitsemussuositus-
ten mukainen ateriala tai kasvisvaihtoehto.
Valtaosa vastaajista piti tilaisuuksissa

tarjottua ruokaa maukkaana ja laaduk-
kaana. Enemmistö arvioi ruoan myös
terveelliseksi. Yhteisöllisissä ruokailuissa
toivottiin ravitsemussuositus-
ten mukaisia ateriala ja kasvisruokaa, mutta ne
eivät näyttäneet palautteessa niin
keskeisinä kriteereinä kuin ruoan laatu,
maku ja hinta. Puolet vastaajista oli täy-
sin samaa mieltä väitteestä ”*Haluan, että
voin koota tarjonnasta ravitsemussuo-
situs-ten mukaisen aterian*”, neljännes ei
ottanut asiaan kantaa tai oli eri mieltä.
Kasvisvaihtoehtoa toivoi aina tarjolle reilu
40 prosenttia vastaajista, mutta noin kol-
mannekselle kasvisruoan saatavuus yh-
teisöllisessä ruokailussa ei ollut tärkeää.

Sopiva hinta ja kätevä kulkuyhteys ruokailupaikkaan ovat tärkeitä yhteisölliseen ruokailuun osallistumisen valintakriteerejä.



Yhteisöllisten ruokailujen asiakkailta tiedusteltiin mielipidettä myös aterian hinnasta ja saapumisesta tilaisuuteen, koska edullisuus ja fyysinen saavutettavuus ovat keskeisiä ruokien valintaa ohjaavia tekijöitä (Erkkola ym. 2019; Tuikkanen ym. 2022). Juvan ja Mäntyharjun kokeilutilaisuuksien palautekyselyn vastaajista selkeä enemmistö piti tarjolla olleen aterian hintaa sopivana ja ruoan hinta-laatusuhdetta hyvänä. Palautekeskusteluissa osallistujat nostivat kuitenkin kyselyvastauksia voimakkaammin esille, että hinta on ikäihmisille aivan keskeinen osallistumisen valintakriteeri. Osa koki sellaiset tilaisuudet liian kalliiksi, joissa aterian tai osallistumisen hinta oli 10–12 euroa, eikä osallistuminen tämän hintaluokan tapahtumiin ollut mahdollista kuin satunnaisesti.

Yhdessä syömisen mahdollisuuksia toivotaan ensisijaisesti lähelle, omaan asuin ympäristöön kävelyetäisyydelle, lyhyen automatkan tai julkisten kulkuyhteyksien päähän. Haja-asutusalueilla osa ikäihmisistä oli valmis kulkemaan myös pitempiä matkoja (10–30 km) kyläyhteisön ruokailutapahtumaan, mutta osallistuminen edellyttää silloin oman auton käyttöä, kimppakyytiä tai omakustanteista taksiä. Haja-asutusalueilla järjestettyihin yhteisöllisen ruokailun tilaisuuksiin ei ollut julkisia liikenneyhteyksiä, ja valtaosa osallistujista saapui tilaisuuteen omalla autolla tai jonkun tuttavien kyydissä.

Kaupunkimaisilla alueilla osallistujat arvostivat sitä, että ruokailut järjestettiin keskustassa, johon oli mahdollisuus

päästä julkisella liikenteellä, ja paikoissa, jotka olivat lähellä muita ikäihmisille suunnattuja tai tutuiksi tulleita palveluita, kuten kaupungin ruokapalveluita ja ikäihmisten suosimaa elokuvateatteria. Jyväskylässä osallistujat iloitsivat myös yhteisruokailun mukana tulleesta mahdollisuudesta tutustua itselle uuteen ruokapaikkaan. Kaupunkiympäristössä korostui tarve hyviin pysäköintimahdollisuuksiin lähellä ruokailupaikkaa. Maa-seutumaisien alueiden palautteessa pysäköinti ei noussut esille haasteena, ja myös kuntakeskuksissa järjestettyjen tilaisuuksien osallistujista valtaosa arvioi tilaisuuteen saapumisen helpoksi.

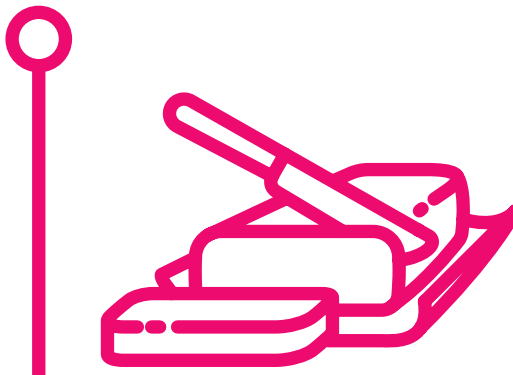
Yhteisöllisiä ruokailuja voi – ja kannattaa – järjestää erilaisilla konsepteilla. Ikääntyneiden palvelukeskuksessa järjestetty ruokailu oli edullinen matalan kynnyksen tilaisuus, joka tavoitti keskimääräistä iäkkäämpiä sekä enemmän yksin asuvia ruokailijoita. Palvelukeskuksessa järjestetty ruokailu tavoitti myös enemmän vain kävelyetäisyydeltä osallistumaan pääseviä ikäihmisiä kuin muut yhteisölliset ruokailut.

Ikääntyneiden palvelukeskuksessa järjestetty yhteisöllinen ruokailu oli ikäihmisille matalan kynnyksen tilaisuus, koska ruokailu oli edullinen ja tila oli esteetön. Palautekyselyn vastaajista (n=17) yli 80 prosenttia piti aterian hintaa (6,80 euroa) sopivana. Lisäksi kaikki ilmoittivat, että tilaisuuteen oli helppo saapua, ja suurin osa oli tullut tilaisuuteen lähiympäristöstä (matka alle 2 km). Palvelukeskus oli hyvä ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun järjestämisaikana, koska sen lähellä sijaitsi useita ikäihmisille suunnattuja vuokra-asuntoja. Muihin hankkeen yhteisöllisen ruokailun kokeiluihin verrattuna palvelukeskuksessa järjestetyllä tilaisuudella tavoitettiin enemmän iäkkäitä ikäihmisiä (65 %

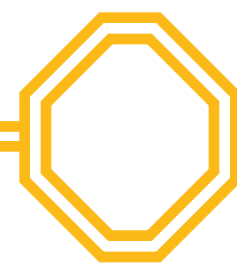
vastaajista 75-vuotiaita tai vanhempia) ja yksin asuvia (yli 80 % vastaajista).

Palautetta kerättiin, koska haluttiin oppia. – Kokeilujen järjestäjät ja palvelujen tuottajat saivat omaa tilaisuuttaan koskevan asiakaspalautteen hyödynnettäväksi seuraavien yhteisöllisten ruokailujen toteuttamisessa. Palautteita ja niiden pohjalta nousseita kehittämistarpeita pohdittiin yhdessä kokeilun toteuttajien tai koko alueellisen kehittämiss ryhmän kanssa.

Kokeilujen työryhmät, palvelujen tuottajat ja tilaisuuksien toteutuksen kumppanit saivat tilaisuuden päätteeksi tai sen jälkeen käyttöönsä osallistujien antaman palautteen. Osallistujien mielipiteet



Yhteisöllisten ruokailujen asiakaspalautteesta saadut käytännön opit on tiivistetty liitteen 2 yhteisöllisen ruokailun järjestäjän vinkkivihkoon.



Toteuttajat tunnistivat hyötyjä ja haasteita

Yhteisöllisten ruokailujen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneet palvelujen tuottajat ja heidän järjestäjäkumppaninsa pitivät kokeiluja onnistuneina ja hyödyllisinä. Ne tuottivat asiakastietoa ja -ymmärrystä sekä käytännön kokemusta uudesta palvelukonseptista ja yhteistyöstä uusien kumppanien kanssa. Kokeilujen ja kehittämissyhteistyön laajempaan vaikutuksena nähtiin muun muassa alueellisen toimijaverkoston ja yhteisöllisyyden vahvistuminen. Kohdatut haasteet auttoivat tunnistamaan, mihin jatkossa on tärkeää kiinnittää huomiota tai millaista uutta ratkaisua kannattaa kokeilla.

Ikäihmisten yhteisöllisten ruokailujen suunnittelu ja toteuttaminen lisäsivät pilottialueiden eri sektorin toimijoiden välistä vuorovaikutusta ja kannustivat yhteistyöhön myös jatkossa.

Yhteisöllisten ruokailujen toteuttajien mielestä kokeilujen tärkeitä hyötyjä olivat eri toimijoiden välinen verkostoituminen, konkreettinen yhdessä tekeminen sekä yhteisruokailujen yhteisöllisyyttä lisäävät vaikutukset. Kehittämissyhteistyö sekä osallistuminen yhteisöllisiin ruokailuihin toteuttajana ja/tai asiakkaana oli auttanut uusiin ihmisiin tutustumisessa ja lisännyt eri yhdistysten ja alueen muiden toimijoiden keskinäistä vuorovaikutusta. Tämän koettiin helpottavan alueellista yhteistyötä myös jatkossa ja madaltavan kynnystä olla itse aloitteentekijä ja koollekutsuja esimerkiksi seuraavien yhteisöllisten ruokailujen ideoinnissa.

Yhdistysten välisen viestinnän ja yhteistoiminnan lisääntymistä pidettiin erityisen tervetulleena. Alueiden toimijat kokivat, että yhdistykset tekevät tyypillisesti vain vähän tai eivät lainkaan yhteistyötä, vaikka monilla niistä, kuten eri eläkeläis- ja senioriyhdistyksillä ja neuvontajärjestöillä, on samanlaisia tavoitteita, toimintaa ja osin myös yhteistä jäsenistöä. Kotona asuvien ikäihmisten hyvän syömisen, yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä alueen ruokaan liittyvien palveluiden kehittäminen osoittautuivat teemoiksi, jotka innostivat ja yhdistivät pilottialueiden yhdistyksiä ja eri sektoreiden palvelujen tuottajia laajasti.

”Syö itsesi terveeksi ja iloiseksi” – Yhteisölliset ruokailut toivat ikäihmisten elämään iloa ja merkitystä.

Kehittämissyhteistyön ja yhteisöllisten ruokailujen hyötyjä kuvailtiin niiden tuoman ilon, merkityksellisyyden sekä yhteisöllisyyden kokemuksesta saatavan turvallisuuden tunteen ja muutoskyvyyden kautta. Kehittämissyhteistyöhön kuuluva ikäihminen kertoi, että yhteisruokailu ilahdutti häntä sekä asiakkaana että kehittäjänä, kun hän näki muiden osallistujien nauttivan ja saavan iloa tilaisuudesta. Hänen antamansa panos kehittämissyhteistyöhön sai lisää merkitystä toisten ikäihmisten ilosta.

Osassa maaseutumaisilla alueilla kuntakeskuksen ulkopuolella järjestetyissä

yhteisöllisen ruokailun tilaisuuksissa kohderyhmä oli laajennettu koskemaan koko kyläyhteisöä. Lähtöoletus oli, että tilaisuudet tavoittavat merkittävän joukon ikäihmisiä, vaikka niitä ei erityisesti kohdenneta ikääntyneille, koska enemmistö kyläyhteisön vakituisista ja vapaa-aikanasukkaista on eläkeikäisiä. Ikäihmisten tarpeet ja toiveet huomioitiin näidenkin tilaisuuksien suunnittelussa, muun muassa ruoan, hinnan ja esteettömän paikan valinnassa sekä monikanavaisessa markkinoinnissa.



"Aletaan puhua me" – Ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun voi järjestää myös koko kylän tapahtumana. Pitkän aikavälin hyötynä on yhteisöllisyyden lisääntyminen koko kyläyhteisössä. Yhteenkuuluvuuden tunne luo turvaa ja lisää muutoskyvykkyyttä.

Toteuttajat pitivät hyvin onnistuneena ratkaisuna, että yhteisölliset ruokailut järjestettiin koko kyläyhteisön tapahtumina. Tilaisuuksien koettiin palvelleen alueen ikäihmisiä ja koko yhteisöä monin tavoin. Oletuksen mukaisesti osallistujista noin 60 prosenttia oli ikäihmisiä. Tilaisuuteen oli tultu muun muassa perhekunnittain, kun lapsiperheet olivat ottaneet mukaan myös isovanhemmat. Kyläyhteisön ikäihmisiä oli kutsuttu mukaan henkilökohtaisesti ja yksin asuville ikäihmisille oli tarjottu kyytiä.

Koko kyläyhteisölle suunnattujen yhteisruokailujen tärkeänä hyötynä pidettiin niiden yhteisöllisyyttä lisäävää vaikutusta. Toteuttajat aikovat jatkaa tilaisuuksien järjestämistä, ja arvioivat asiaa seuraavasti: *"Pitkällä tähtäimellä hyötynä on yhteisöllisyyden lisääminen koko kyläyhteisössä. Aletaan puhua me."* Lisääntyneen yhteenkuuluvuuden nähtiin tuovan turvaa esimerkiksi muutostilanteissa: *"Yhteisö tuo voimaa esimerkiksi taloudellisesti hankalammissa tilanteissa."*

Kokeilua pidettiin hyödyllisenä alueen yrittäjille. Tilaisuuden ruokapalvelu ostettiin paikalliselta kokkiyrittäjältä ja mukaan kutsuttiin paikallinen leipuri myymään tuotteitaan. Kyläyhteisön tilaisuus oli myös muille paikallisille yrittäjille luonteva, vapaamuotoinen tilanne kohdata potentiaalisia asiakkaita ja kumppaneita, kuulla palvelutarpeista ja tarjota omia palveluita.

Ikäihmisten yhteisöllisten ruokailujen järjestämiseen haluttiin osallistua, koska ne loivat alueelle ”yhteistä hyvää”.

Yhteisöllisten ruokailujen yrityssectorin palvelujen tuottajat nostivat esille kehittämissyhteistyön ja kokeilujen yhteiskunnallisen tason merkityksiä. Kehittämisen aihe ja kohderyhmä koettiin tärkeiksi: *”Positiivista, että kerrankin otettiin vanhukset ja heidän hyvä ravitsemuksensa huomioon.”* Oman yrityksen palvelujen kehittämisen tarpeiden lisäksi osallistumiseen motivoi yhteisön hyväksi toimiminen: *”Jotta tämä olisi meille kaikille vähän parempi paikka elää.”*

Yhteisöllisen ruokailun kokeilu tarjosi mahdollisuuden toteuttaa yrityksen

yhteiskuntavastuuta pienillä, konkreettisilla teoilla. Maaseutumaisen pilottialueen kuntakeskuksessa toimiva kunnallisen liikelaitoksen ruokapalveluyksikkö lahjoitti haja-asutusalueen kyläkeskuksessa toteutettuun yhteisölliseen ruokailuun osan pääruoasta. Lahjoituksen kustannukset ja valmistamisen vaatimat resurssit olivat liikelaitokselle nimelliset, mutta apu ruokailun vastuujärjestäjälle – kyläyhdistykselle ja Maa- ja kotitalousnaisien paikallisyhdistykselle – oli merkittävä. Ruokapalveluyksikön johtajan idea tilaisuuden järjestämisestä kuntakeskuksen ulkopuolella lähellä kyläläisiä ja siihen

liittyvä lahjoitus olivat alkusysäys yhteisöllisen ruokailun järjestämiselle. Toimintaa aiotaan myös jatkaa: *”Ruoan lahjoittaminen on meille helppo ja mielekäs tapa osallistua ja auttaa.”*

Maaseutumaisilla alueilla yhteiskuntavastuu näyttäytyi myös siten, että ravintolat eivät tavoitelleet ikäihmisten yhteisöllisistä ruokailuista kilpailuvalttia vain itselleen, vaan tavoitteena oli yleisesti saada alueen ikäihmiset liikkeelle ja hyödyntämään kunnan kahviloiden ja ravintoloiden tarjontaa. Kunnallisen liikelaitoksen ruokapalveluyksikössä koettiin, että

kyläyhteisöjen aktivointi yhteisöllisten ruokailujen järjestämiseen ja niitä tukevat pienet ruokalahjoitukset ovat parempi tapa osallistua kuin oman, kuntakeskuksen ravintoloiden kanssa kilpailevan, tilaisuuden järjestäminen. Palvelujen tarjoajat toivoivat, että alueen ikäihmiset voivat hyvin, ja sen tueksi haluttiin tarjota palveluita – ja samalla ylläpitää koko kunnan elinvoimaa.

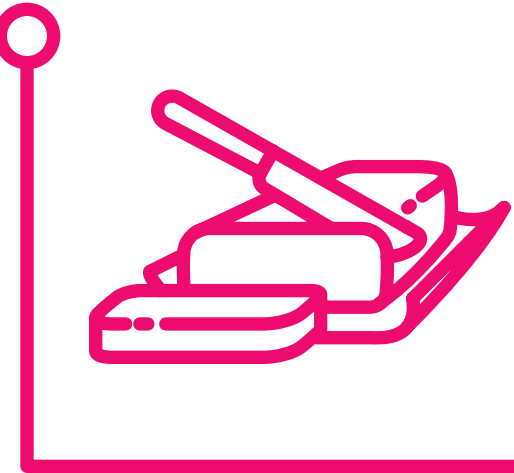
Yhteisöllisen ruokailun järjestämiseen toivotaan koordinointia. Tähän alueilla vielä jatketaan ratkaisujen etsimistä.

Kokeilujen toteuttajat kokivat, että ikäihmisten yhteisöllisten ruokailujen järjestämiseen tarvitaan koordinoiva taho. Koordinoinnin katsottiin vaativan kuitenkin niin paljon resursseja, ettei mikään yksittäinen toimija voi nykyisillä resursseillaan ottaa aluetason koordinaattorin roolia yhteisruokailujen järjestämisessä.

Ratkaisuksi ehdotettiin, että yhteisöllisiä ruokailuja järjestettäisiin jatkossa yhteistyössä siten, että vastuullisen järjestäjän rooli kiertäisi alueen toimijoilla. Vanhusneuvosto voisi toimia linkkinä eri toimijoiden välillä sekä tukea ja seurata yhteisöllisten ruokailujen järjestämistä

kunnassa tai kaupungissa. Lisäksi ehdotettiin, että alueen eri eläkeläis- ja senioriyhdistykset yhdistäisivät voimansa ja ottaisivat vuorotellen pääjärjestäjän roolin, sopisivat yhdessä tilaisuuksien ajankohdista ja tiedottaisivat niistä toisilleen.

Yhteisöllisten ruokailujen toteuttajien palautekeskusteluissa nostettiin esille myös ajatus tilaisuuksista, jotka voisivat olla kokeilutilaisuuksia pienimuotoisempia. *”Jatkossa ei tarvitse olla niin mahtipontista, vaan pienemmätkin yhteisölliset ruokailut edistäisivät asiaa.”* Jatkoideana esitettiin, että yritykset voisivat järjestää säännöllisesti, esimerkiksi kerran tai kaksi



Yhteisöllisten ruokailujen ruokapalvelujen tuottajien ja järjestäjäkumppanien huomioita on tiivistetty käytännönläheiksi neuvoksi ja ideoiksi liitteen 2 yhteisöllisen ruokailun järjestäjän vinkkivihkoon.

kertaa kuukaudessa, ikäihmisille suunnatun yhteisöllisen ruokailun normaalin lounestarjontansa puitteissa ja ilman oheisohjelmaa. Ensimmäisistä tilaisuuksista voisi sopia alueen eläkeläis- ja senioriyhdistysten kanssa, ja yhdistykset tiedottaisivat ruokailuista jäsenistölleen. Kun tilaisuudet toistuisivat säännöllisesti, tulisi toiminta alueella hiljalleen tutuksi eikä yhdistysten ja ”puskaradion” lisäksi tarvittaisi isoa erillistä panostusta markkinointiin. Pienimuotoisillakin ikäihmisten yhteisillä ruokailuhetkillä arvioitiin saavutettavan yksilö-, kylä- ja kuntatasolla samoja hyötyjä kuin isoilla, kymmenien osallistujien tilaisuuksilla.

YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN KOKEILU

Syödään yhdessä kylätalolla
– ruoka talkoilla ja Menumatin valikoimasta

Yhteisöllisen ruokailun pääjärjestäjinä olivat kyläyhdistyksen ja marttayhdistyksen vapaaehtoiset. Pääruoka ja jälkiruoka tilattiin kaksi viikkoa ennen tapahtumaa Menumat-ateriapalvelusta*. Ruoka toimitettiin pakasteina: pääruoka 2 kg:n suurpakkauksina, jälkiruoat annospakkauksina. Yhdistysten talkooporukka lämmitti Menumatin ruoat tarjolle ja täydensi ne ateriksi salaattilla, salaatinkastikkeella, leivillä, levitteellä ja ruokajuomilla. Asiakkaat saivat itse koota aterian noutopöydästä. Pääruoasta oli kaksi vaihtoehtoa. Oheisohjelmana oli

Menumat-ateriapalvelun esittely. Nähtävillä oli myös Menumat-automaatti.

Mitä uudesta yhteistyöstä opittiin?

Hyödyllistä ja toimivaa

- » Valmiit ruoat vähensivät yhdistysten vapaaehtoisten työmäärää merkittävästi ja helpottivat tilaisuuden järjestämistä.
- » Yhteydenpito palveluntarjoajan kanssa oli helppoa, tilaukset ja tavarantoimitus sujuvia.
- » Aterian hinta jäi osallistujille

kohtuulliseksi (10 e), vaikka osa ruoasta tilattiin valmiina.

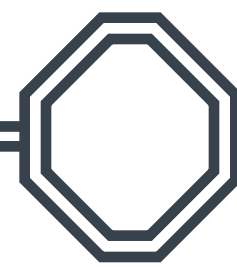
- » Valmiiden ruokien kokeileminen ja palvelun esittely korjasivat käsitystä Menumat-palvelun saatavuudesta ja mielikuvaa, että ateriat on tarkoitettu vain vanhuksille tai ikäihmisille, joiden toimintakyky on hyvin heikko.

Haasteita ja jatkossa huomioitavaa

- » Ruoka oli tilattava Menumatilta viimeistään kaksi viikkoa ennen tilaisuutta. Tilaus jouduttiin tekemään arvioidun osallistujamäärän perusteella.

- » Osallistujien erityisruokavalioista saatiin tieto vasta lähellä tilaisuuden ajankohtaa. Niitä ei pystytty huomioimaan valmiin ruoan tilauksessa.
- » Ruoka toimitettiin noin viikkoa ennen tilaisuutta pakasteina. Järjestäjän on varattava riittävästi pakastetilaa ruokien säilyttämiseen ja uunitilaa ruokien lämmittämiseen.
- » Yksittäiset, pienet tilaukset ovat Menumatin logistiikalle haaste. On eduksi, jos kerralla tilataan ateriat useampaan yhteisölliseen ruokailuun.

* Menumat Oy on suomalainen ruokapalveluyritys, joka toimii suurimmassa osassa Suomea. Lisätiedot verkkosivustolta: menumat.fi.



YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN KOKEILU

Syödään yhdessä opiskelijaravintolassa
– ruoka normaalista lounaslinjastosta

Yhteisöllisen ruokailun tilaisuuden järjestäjänä toimi yliopiston ylioppilaskunnan ravintola. Oheisohjelman ja markkinoinnin osalta yhteistyössä olivat Kulttuuri- luotsit ja kaupungin lähitalo. Ikäihmisten lounaat tarjottiin muun lounaan yhteydessä ravintolasalissa, tyypillisesti hiljaisempaan aikaan iltapäivällä. Osallistujilta ei vaadittu ilmoittautumista etukäteen. Linjastosta osallistujat saivat itse koota mieleisensä monipuolisen lounaan, ja tilaisuuteen osallistuville tarjottiin jälkiruoaksi kahvit. Lounaan hinta oli tavallinen

vierailijan hinta 7,50 euroa tai salaattilounas 2,90 euroa. Ruokailua varten varattiin osallistujille vierekkäiset pöydät.

Mitä kokeilusta opittiin?

Hyödyllistä ja toimivaa

- » Klo 13 alkava ruokailu oli sopivaan aikaan, ja ravintolasalissa oli hyvin tilaa ja rauhallista.
- » Ruokailussa on hyvä olla henkilö vastaanottamassa ja ohjaamassa ruokailuun saapuvia.

» Ravintolatoiminnan esittely. Ravintolan toiminnan, tilojen ja palvelujen (esim. ulosmyytävän lounaan, juhlapalvelujen) esittely kiinnostivat osallistujia.

» Ravintolalle ikäihmisten yhteisöllisen lounaan toteutus normaalin lounaan yhteydessä oli melko yksinkertaista.

Haasteita ja jatkossa huomioitavaa

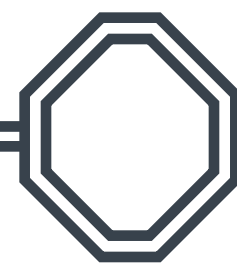
» Toisinaan lounasaikaan saattaa olla ruuhkaa, joten tilaisuutta varten kannattaa varata muutama pöytä.

» Vierailijoiden parkkipaikoista voi olla puute, joten on suositeltavaa saapua kävellen tai julkisilla.

» Korkeakoulujen ravintolat ovat jääneet useille melko tuntemattomiksi. Ikäihmisille kannattaisi markkinoida yliopistojen ja korkeakoulujen ravintoloita, koska ne ovat kaikille avoimia, kohtuuhintaisia ja hyvin saavutettavissa erityisesti julkisilla ja lähialueilta kävellen.

» Tilaisuuksien säännöllisyys voisi sitouttaa osallistujia hyvin.





YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN KOKEILU

Syödään yhdessä seuratalolla
– talkoovoimin valmistettu lounas

Seuratalolla järjestettiin yhden senioriyhdistyksen vapaaehtoisjäsenten voimin soppalounas, jossa pidettiin pienenä ohjelmanumerona lyhyt ravitsemusluento tasapainoisesta aamupalasta. Lounaaksi oli kanakeittoa sekä itse leivottua leipää, jolloin kustannukset ja työmäärä olivat kohtuulliset. Ruoka oli ravitsemuksellisesti tasapainoista ja lounas osallistujille ilmainen. Jatkossa keittolounasta toivottiin pysyväksi ohjelmaksi yhdistyksen kokouksiin, ja jotta kustannukset saataisiin katettua, lounaan hinnaksi arvioitiin pari

euroa. Ohjelmanumeroksi oli toivottu luentoa ikääntyneille sopivasta aamupalasta, ja se herätti runsaasti keskustelua osallistujien kesken.

Mitä kokeilusta opittiin?

Hyödyllistä ja toimivaa

- » Ilmainen lounas houkutteli runsaasti osallistujia. Monet kertoivat, että olisivat tulleet paikalle, vaikka ruuasta olisi peritty pieni maksu.

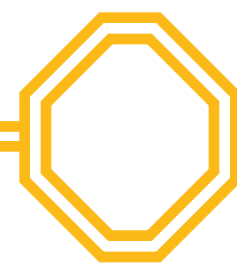
- » Lyhyt tietoisku ravitsemuksesta herätti keskustelua ja lisäsi tietoutta monipuolisista vaihtoehdoista.
- » Keiton teko puolivalmiista pakasteista sekä valmiista liemestä oli suhteellisen helppoa samoin kuin peltileivän valmistus tottuneelle leipurille.

Haasteita ja jatkossa huomioitavaa

- » Ruoan valmistaminen kymmenille ruokailijoille vaatii suunnittelua sekä vaivannäköä.

- » Toimiva keittiö, jossa on riittävän suuret astiat suuren ruokamäärän valmistamiseen, on oleellista sujuvan toiminnan varmistamiseksi.
- » Viestintä korostuu erityisesti yhdistykseen kuulumattomien ikäihmisten tavoittamisessa. Nyt paikalla oli vain yhdistyksen jäseniä, vaikka muitakin oli toivottu paikalle.



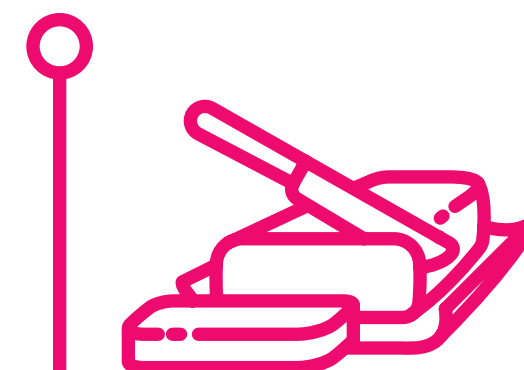


Kokeilukokemusten tarkastelu ruokien valinnan vaikutusmekanismeina

Erkkolan ym. (2019) kuvaaman suomalaisen ruokaympäristömallin mukaan ruokaympäristön toimijoiden ohjauskeinot vaikuttavat kuluttajien päätöksentekoon. Ohjauskeinoilla parannetaan terveellisten ruokavalintojen saavutettavuutta, saatavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta (ks. [kuva 1 sivulla 14](#)). Näitä vaikutusmekanismeja hyödynnettiin Ikäruoka 2.0 -hankkeessa yhteisöllisten ruokailukokeilujen, niistä saatujen kokemusten sekä asiakas- ja toteuttajapalautteen tarkasteluun.

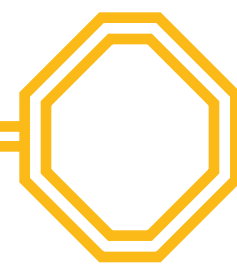
[Taulukkoon 4](#) on koottu hankkeen pilottiluilla eri konsepteilla toteutetuista

yhteisöllisistä ruokailuista opittuja asioita jaoteltuna ruokien valinnan vaikutusmekanismien – saavutettavuus, saatavuus, edullisuus, hyväksyttävyys ja houkuttelevuus – mukaan. Kokeilujen perusteella yhteisöllisten ruokailujen järjestämisessä voidaan monin käytännönläheisin ratkaisuin edistää sitä, että ikäihmiset kiinnostuvat, osallistuvat ja hyötyvät palvelusta, joka osaltaan edistää hyvää ravitsemusta ja toimintakykyä sekä lisää yhteisöllisyyden kokemuksia. Taulukon 4 huomioita voi soveltaa myös muiden ikäihmisille suunnattujen palvelujen, kuten ravintola- ja kauppapalvelujen, ikäystävällisyyden parantamiseen.



Kysymyksiä palvelujen tuottajille omien palvelujen arviointiin:

- **Kuinka saavutettavia palvelumme ovat ikäihmisille?**
- **Tukevatko palvelumme ikäihmisten terveellistä syömistä?**
- **Onko palveluiden hinnoittelussa huomioitu ikäihmiset, joiden maksuvalmius on heikko?**
- **Ovatko palvelumme houkuttelevia ja hyväksyttäviä ikäihmisten keskuudessa?**



Taulukko 4. Koke-
muksia ja palautetta
yhteisöllisistä ruokailu-
kokeiluista jaoteltuna
suomalaisen ruokaym-
päristömallin (Erkkola
ym. 2019) ruokien valin-
nan vaikutusmekanis-
mien mukaan.

Vaikutusmekanismi

Saavutettavuus

Yhteisöllisen ruokailun kokeilut – Mitä opittiin?

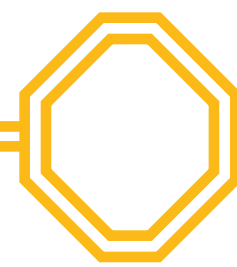
Palvelun fyysinen saavutettavuus

- » Kaupunkimaisilla alueilla keskusta on hyvä paikka järjestää tilaisuuksia. Keskustaan on hyvät liikenneyhteydet.
- » Kaupunkimaisilla alueilla ruokailupaikan lähellä on tärkeää olla riittävästi edullista pysäköintitilaa omalla autolla saapuville.
- » Maaseutumaisilla alueilla yhteisöllisiä ruokailuja toivotaan lähelle kotia joko kävelymatkan tai lyhyen automatkan päähän.
- » Haja-asutusalueilla asuvilla on valmius kulkea tilaisuuteen myös pitempiä matkoja (10–30 km). Edellytyksenä on oman auton käyttö, kimppekyyti tai omakustanteinen taksikyyti.
- » Yhteisöllisiä ruokailuita kannattaa järjestää muiden ikäihmisille suunnattujen palvelujen lähellä tai yhteydessä, esimerkiksi ikäihmisten elokuvanäytökset, liikuntavuorot ja yhdistysten kokoontumiset.
- » Viihtyisä, rauhallinen ja meluton ruokailutila on ikäihmisille tärkeä.

- » Yhteisöllisyyttä voi edistää järjestämällä pienistä pöydistä pitkiä, esimerkiksi 8–10 hengen pöytiä. On kuitenkin tärkeää säilyttää helppo liikkuminen tilassa.
- » Kaikki ravintolat eivät pysty tarjoamaan erillistä tilaa tilaisuudelle, tai tila on maksullinen. Kiireisimmän lounasajan jälkeen, klo 13 tai myöhemmin, aloitettu tilaisuus onnistuu usein hyvin myös ravintolasalissa. Silloin on kuitenkin huomioitava, että tilaisuus ei ole yksityinen.

Palveluun liittyvän viestinnän saavutettavuus

- » Ikäihmiset haluavat saada yhteisöllisestä ruokailusta riittävästi tietoa etukäteen, esimerkiksi aika, paikka, hinta ja mielellään myös ruokalista.
- » Tapahtumailmoitusten tulee olla selkeitä ja helposti havaittavia ja muun muassa tekstin riittävän isoa.
- » Henkilökohtaiset kutsut ovat tehokasta markkinointia.
- » Yhteisöllisiä ruokailuja kannattaa markkinoida muissa tilaisuuksissa, joihin kokoontuu alueen ikäihmisiä.



Vaikutusmekanismi	Yhteisöllisen ruokailun kokeilut – Mitä opittiin?	Vaikutusmekanismi	Yhteisöllisen ruokailun kokeilut – Mitä opittiin?
Saatavuus	<p>Palvelujen tarjonta, määrä, laatu ja monipuolisuus</p> <ul style="list-style-type: none">» Kaikille pilottialueille tarvittiin lisää ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun mahdollisuuksia.» Eri konsepteilla toteutetut yhteisöllisen ruokailun kokeilut olivat alueilla uudenlaisia palveluita, jotka lisäsivät ikäihmisten terveellisen, yhteisöllisen syömisen mahdollisuuksia.» Yhteisölliset ruokailut lisäsivät valmiin ruoan saatavuutta ja ikäihmisten ruokatalouden hoitoa helpottavien palvelujen tarjontaa.» Ikäihmisille tärkeät ruokatarjonnan monipuolisuus ja valinnan mahdollisuudet toteutuivat yhteisöllisissä ruokailuissa.» Tilaisuuksien ruokapalvelun tuottajan valinta vaikuttaa tarjotun ruoan terveellisyyteen.» Lounasravintolat ovat usein käteviä, "kevyesti" järjestettävien tilaisuuden yhteistyökumppaneita, koska ne voivat tarjota ruokapalvelun ja tilat osana normaalia toimintaansa.	Edullisuus	<ul style="list-style-type: none">» Ikäihmisten maksuvalmius vaihtelee. On tärkeää, että alueella on tarjolla myös edullisia, ravintoloiden yleistä hintatasoa huokeampia yhteisöllisen ruokailun mahdollisuuksia ikäihmisille.» Lounasravintoloiden hintataso vaihtelee. Kaupunkimaisilla alueilla lounaan hinta voi olla noin 15 euroa, joka on osalle ikäihmisistä liian kallis ja osallistumisen este. Maaseutumaisilla alueilla jo 10–12 euron hinta voi ylittää kohtuullisena pidetyn aterian hinnan.» Ryhmälennuksista kannatta neuvotella, ja eläkeläisille on usein tarjolla normaalia lounashintaa edullisempi hinta.» Kun ruoka järjestetään tilauspalveluna, on pyrittävä vähintään 35–50 henkilön osallistujamäärään, jotta tilaisuus on palvelujen tuottajalle taloudellisesti kannattava ja kustannus pysyy osallistujalle kohtuullisena.

Vaikutusmekanismi**Yhteisöllisen ruokailun kokeilut – Mitä opittiin?****Hyväksyttävyys**

Palvelun sosiaalinen hyväksyttävyys ja koettu sopivuus itselle

- » Ikäihmiset osallistuvat tasavertaisina kehittäjinä yhdessä palvelujen tuottajien kanssa yhteisöllisten ruokailukokeilujen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Suora vuoropuhelu ja yhdessä kehittäminen lisäävät osapuolten keskinäistä ymmärrystä.
- » Vertaisen antama suositus on ikäihmisille tärkeä ja myönteinen viesti palvelun hyväksyttävyydestä.
- » Yhteisöllisten ruokailujen markkinoinnissa on tehokasta, kun kehittämisessä mukana olevat tai aikaisemmin tilaisuuksiin osallistuneet ikäihmiset esittävät henkilökohtaisia kutsuja esimerkiksi toisen, ikäihmisiä kokoavan tilaisuuden yhteydessä.
- » Koettua sopivuutta voidaan lisätä parantamalla palvelun ikäystävällisyyttä, muun muassa huomioimalla palvelun saavutettavuuteen, edullisuuteen ja hyväksyttävyyteen vaikuttavia asioita.

Vaikutusmekanismi**Yhteisöllisen ruokailun kokeilut – Mitä opittiin?****Houkuttelevuus**

Mielikuvat ja kiinnostus, palveluihin ja ruokavalintoihin liitetyt merkitykset sekä terveellisten ruoka-aineiden visuaalinen ulkonäkö

- » Kehitetään palveluita asiakaslähtöisesti. Ikäihmiset osallistuvat tasavertaisina kehittäjinä yhdessä palvelujen tuottajien kanssa yhteisöllisten ruokailujen kokeilujen suunnitteluun ja toteuttamiseen.
- » On tärkeää, että ikäihminen tuntee itsensä tervetulleeksi. Asioidessa ei tarvitse pitää kiirettä eikä tunnu, että on muiden tiellä.
- » Ruokailussa ei ole kiire, ja ruokailemassa ja seurustelemassa muiden kanssa voi viettää aikaa jopa 1,5–2 tuntia.
- » Ruokailutila on viihtyisä, rauhallinen ja meluton. Tilassa on helppo liikkua, ja tuolit ovat kevyitä siirrellä.
- » Tarjolla olevasta ruoasta kerrotaan selkeästi ruokalistassa, mieluiten myös linjastossa.
- » Ruoan saa valita ja ottaa itse. Ravintolan lounaslinjastossa tai noutopöydässä on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja.
- » Oheisohjelma ei ole yhteisöllisen ruokailun pääasia. Ohjelma voi kuitenkin olla ”täky”, joka saa osallistujat kiinnostumaan. Vaikka tilaisuudessa on ohjelmaa, odottavat osallistujat, että heillä on aikaa syödä ja keskustella rauhassa. Ohjelma, esimerkiksi elävä musiikki, ei saa häiritä ruokailua ja seurustelua toisen osallistujien kanssa.

EDULLISIA VAIHTOEHTOJA VALMIIN RUOAN OSTAMISEEN

ResQ Club -sovelluksen käyttökokeilu

Mistä voisin ostaa
valmista ruokaa
edullisesti?

Miten ResQ-sovellusta
käytetään?

ResQ Club -palvelu yhdistää ravintolat, kahvilat ja ruokakaupat kuluttajiin, jotka haluavat ostaa edullista valmisruokaa ja vähentää samalla ruokahävikkiä. Palvelun kautta myydään ravintoloiden ylijäämäruokaa listahintaa edullisemmin, jopa 50 %:n alennuksella. Toimintaperiaate on, että asiakas ostaa aterian ResQ-mobiilisovelluksen kautta ja käy itse noutamassa sen ravintolasta. ResQ-palvelussa tarjolla oleva ateria- ja elintarvikevalikoima on rajallinen ja vaihtelee päivittäin. Palvelun kautta ostettavan ruoan saatavuudessa ”nopeat syövät hitaat”.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen ResQ-sovelluksen käyttökokeiluun osallistui viisi Jyväskylän pilottialueen kehittämisryhmään kuuluvaa ikäihmistä, joille sovellus ei ollut ennestään tuttu. Tavoitteena oli tutustua ResQ-sovelluksen käyttöön ja kokeilla palvelua edullisen valmisruoan ostamiseen. Palvelun käyttö edellytti, että kokeilijalla on käytettävissään älypuhelin, siihen on ladattu ResQ-sovellus ja kokeilijalla on riittävät taidot käyttää tai opetella käyttämään sovellusta.



Kokeilu sisälsi kaksi palvelun käyttökertaa. Ensimmäisellä kerralla ikäihmiset latsivat ResQ-sovelluksen ja tekivät ostoksen hankehenkilöstön avustamana. Toisen kerralla kokeilun osallistujat tekivät ostoksen itsenäisesti. Osallistujien mielipidettä ResQ-palvelun käytöstä selvitettiin palautekyselyllä molempien käyttökertojen jälkeen. Sovellusta arviointiin kyselyssä asteikolla 4–10. Avustetussa testauksessa sovelluksen käyttö sai yleisarvosanan ”hyvä” (8,3). Itsenäisen testauksen jälkeen arvosana oli hieman pienempi (7,6).

Mitä kokeilusta opittiin?

Ikäihmiset ovat hyvin potentiaalinen käyttäjä- ja asiakaskohderyhmä ResQ-palvelulle. Kaikki kokeiluun osallistuneet olivat kiinnostuneita palvelusta, ja osa kertoi käyttäneensä ResQ-sovellusta myös testauksen jälkeen. Kokeilijoiden palaute annettiin sovelluksen ylläpitäjälle palvelun jatkokehittämistä varten. Kokeilusta seurasi myös jatkoidea: ResQ-sovelluksen käytöstä voisi järjestää matalan kynnyksen ohjaustilaisuuksia, jotta ikäihmiset löytäisivät palvelun ja hyödyntäisivät sitä valmiin edullisen ruoan hankintaan. Sovelluksen avulla olisi myös kätevää tutustua alueen ravintoloihin ja ruokatarjontaan.

Lisätietoa ResQ-sovelluksen käyttökokeilun kokemuksista ja palautteesta julkaisussa Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvät palvelut Jyväskylässä (Leinonen ym. 2022).

ResQ-palvelua ylläpitää suomalainen yritys ResQ Club Oy. Kaupungit, joissa palvelu on käytössä, löytyvät verkkosivulta: resq-club.com/fi.





PALVELUITA IKÄIHMISTEN HYVÄN
SYÖMISEN EDISTÄMISEKSI
– KOHTI ALUEELLISEN
KEHITTÄMISYHTEISTYÖN
TOIMINTAMALLIA

Ikäruoka 2.0 -hankkeen pilotti-alueiden kehittämisryhmätöiden yhtenä tavoitteena oli löytää toimivia alueellisen yhteistyön tapoja, jotta ruokaan liittyvien palvelujen monitoimijainen, asiakaslähtöinen ja ikäystävällinen kehittäminen jatkuu myös hankkeen jälkeen.

Hankkeessa kehitettiin ja kokeiltiin kotona asuvien ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistäviä ruokaan liittyviä palveluita. Tärkeänä tavoitteena oli myös tarkastella, kenen kanssa ja miten kehittäminen tapahtui ja mitä siitä opittiin. Tässä osiossa nämä julkaisun edellisissä osioissa kuvatut alueellisen yhteistyön työskentely- ja toimintatavat sekä palvelukehityksen, erityisesti yhteisöllisten ruokailujen kokeilujen kokemukset kootaan toimintamalliksi ja seuraavien kehittäjien hyödynnettäväksi.

Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä -toimintamallissa on kiteytetty se,

- » **kenelle ja mihin tarkoitukseen toimintamalli on kehitetty**
- » **miksi ikäihmisten ravitsemusterveyttä ja sitä tukevia ruokaan liittyviä palveluita on tärkeää kehittää**
- » **mitkä toimijat ja millaisin keinoin he voivat vaikuttaa kotona asuvien ikäihmisten mahdollisuuksiin tehdä ruokavalintoja, jotka tukevat terveyttä, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä**
- » **mitä Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijaisella alueellisella kehittämis-yhteistyöllä ja yhteisöllisen ruokailun kokeiluilla saavutettiin.**

Vaikka suurin osa pilotti-alueiden käytännön palvelukokeiluista koski yhteisöllisiä ruokailuja, piti alueellinen kehittämistyö lähtökohtaisesti sisällään laajasti erilaisia ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita (ks. liite 3 Ideapankki). Suosittelemmekin kokeilemaan *Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä* -toimintamallin periaatteita monipuolisesti ja rohkeasti omiin tarpeisiin soveltaen sekä alueellisessa kehittämis-yhteistyössä että ikäihmisten terveyttä, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä tukevien palvelujen kehittämisessä.

Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä

Valtaosa vaikuttavista kunnan asukkaiden ravitsemukseen liittyvistä ratkaisuista luodaan yhteistyössä alueen, kunnan eri hallinnonalojen, julkisten ja yksityisten ruokapalvelujen, järjestöjen ja muiden paikallisten ja alueellisten toimijoiden sekä työpaikkojen ja elinkeinoelämän kanssa (Ruokavirasto 2022). Ikäruoka 2.0 -hankkeessa havaittiin, että verkosto, joka voi vaikuttaa kotona asuvien ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävien ruokaan liittyvien palvelujen tarjontaan ja laatuun, on selvästi suurempi kuin ruoka- ja kaupapalveluita tai muita ruokaan liittyviä palveluita tuottavien toimijoiden joukko.

Toimintamalli auttaa tunnistamaan oman roolin ja vaikuttamismahdollisuudet ikäihmisten ruokaympäristön toimijana.



Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä -toimintamalli on tarkoitettu kaikille kuntien ja kaupunkien asukkaille ja eri sektoreiden toimijoille, jotta he voivat tarkastella ja tunnistaa roolinsa kotona asuvien ikäihmisten ruokaympäristön toimijoina – toimijoina, joilla on mahdollisuus aktiivisesti vaikuttaa ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävien ruokaan liittyvien palveluiden tarjontaan ja laatuun.

Toimintamalli innostaa kehittämään ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita monitoimijaisella yhteistyöllä, asiakaslähtöisesti ja kokeilevalla otteella. Se kannustaa löytämään keinoja, jotka parantavat ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävien ruokaan liittyvien palvelujen saavutettavuutta, saatavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta.

Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä -toimintamalli on tarkoitettu kehittämisen tueksi. Toimintamallia ja tämän julkaisun aineistoa voi hyödyntää

- » monitoimijaisen kehittämissyhteistyön käynnistämiseen ja toteuttamiseen kunnissa, kaupungeissa tai niiden osissa sekä aktivoimaan asukkaita ja eri sektorin toimijoita kehittäjiksi ja kokeilijoiksi
- » kotona asuville ikäihmisille suunnattujen yhteisöllisten ruokailujen suunnitteluun ja toteuttamiseen

- » muiden kotona asuvien ikäihmisten terveyden, toimintakyvyn ja yhteisöllisyyden edistämiseen tarkoitettujen ruokaan liittyvien palvelujen asiakaslähtöiseen, kokeilevaan kehittämiseen
- » ikäihmisten omassa asuinympäristössä tarjolla olevien ruokaan liittyvien palvelujen saavutettavuuden, saatavuuden, edullisuuden, hyväksyttävyyden ja houkuttelevuuden parantamiseen.

Miksi ikäihmisten ravitsemusterveyden edistäminen on tärkeää?

- » Hyvä ravitsemus ylläpitää ikäihmisen terveyttä ja hidastaa elimistön haurastumista, lihaskatoa sekä liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä.
- » Hyvä ravitsemus parantaa ikäihmisten elämänlaatua ja vähentää sosiaalista eriarvoistumista.
- » Hyvä ravitsemus hillitsee sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannusten kasvua. Ikäihmiset voivat asua pidempään omassa kodissaan, kun liikuntakyky ja hyvä toimintakyky säilyvät. Hyvä ravitsemus vähentää kaatumisia ja sairastumista sekä nopeuttaa sairauksista toipumista.
- » Hyvä ravitsemus tukee myös kognitiivista kyvykkyyttä, ja ikäihmiset pystyvät osallistumaan ja vaikuttamaan aktiivisina kansalaisina omassa asuinympäristössään. Osallisuus ja toimijuus puolestaan lisäävät ikäihmisten hyvinvointia ja ylläpitävät toimintakykyä.

Ruokaympäristö vaikuttaa ruokavalintoihin

Ikäruoka 2.0 -hankkeen palvelukehitys perustui Erkkolan ym. (2019) kuvaamaan suomalaiseen ruokaympäristömalliin. Mallin mukaan terveellisiä valintoja voidaan edistää

1. kannustamalla ruokapalvelujen tuottajia ja elintarvikevalmistajia tarjoamaan terveellisempiä vaihtoehtoja kuluttajille
2. poistamalla esteitä terveelliselle syömiselle
3. luomalla kannustava ympäristö oppia terveellistä ravitsemuskäyttäytymistä
4. rohkaisemalla kyseenalaistamaan vakiintuneita epäterveellisiä käytäntöjä.

Ohjauskeinot vaikuttavat myönteisesti kuluttajien päätöksentekoon, kun niillä **parannetaan terveellisten ruokavalintojen saavutettavuutta, saatavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta**. Ohjauskeinoja käyttävät tyypillisesti organisaatiotason toimijat. Ne on määritelty suomalaisessa ruokaympäristömallissa makroruokaympäristön toimijoiksi (ks. [kuva 1 sivulla 14](#)). (Erkkola ym. 2019.)

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa palvelukehitys, jolla edistettiin kotona asuvien ikäihmisten terveyttä tukevia ruokavalintoja, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä, toteutettiin lähellä ikäihmisiä ikäihmisten itsensä ja

heidän asuinympäristönsä toimijoiden kanssa. Suomalaisesta ruokaympäristömallista (Erkkola ym. 2019) poiketen Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kehittäminen, päätökset ja toiminta terveellisten ruokavalintojen edistämiseksi tapahtuivat ikäihmisten mikroruokaympäristön tasolla. Palveluiden saavutettavuuteen, saatavuuteen, edullisuuteen, hyväksyttävyyteen ja houkuttelevuuteen aktiivisesti vaikuttavia toimijoita olivat alueen ikäihmiset sekä paikallisten yritysten, julkisen ja kolmannen sektorin edustajat, jotka yhdessä muodostivat pilottialueille monitoimijaiset kehittämissryhmät.

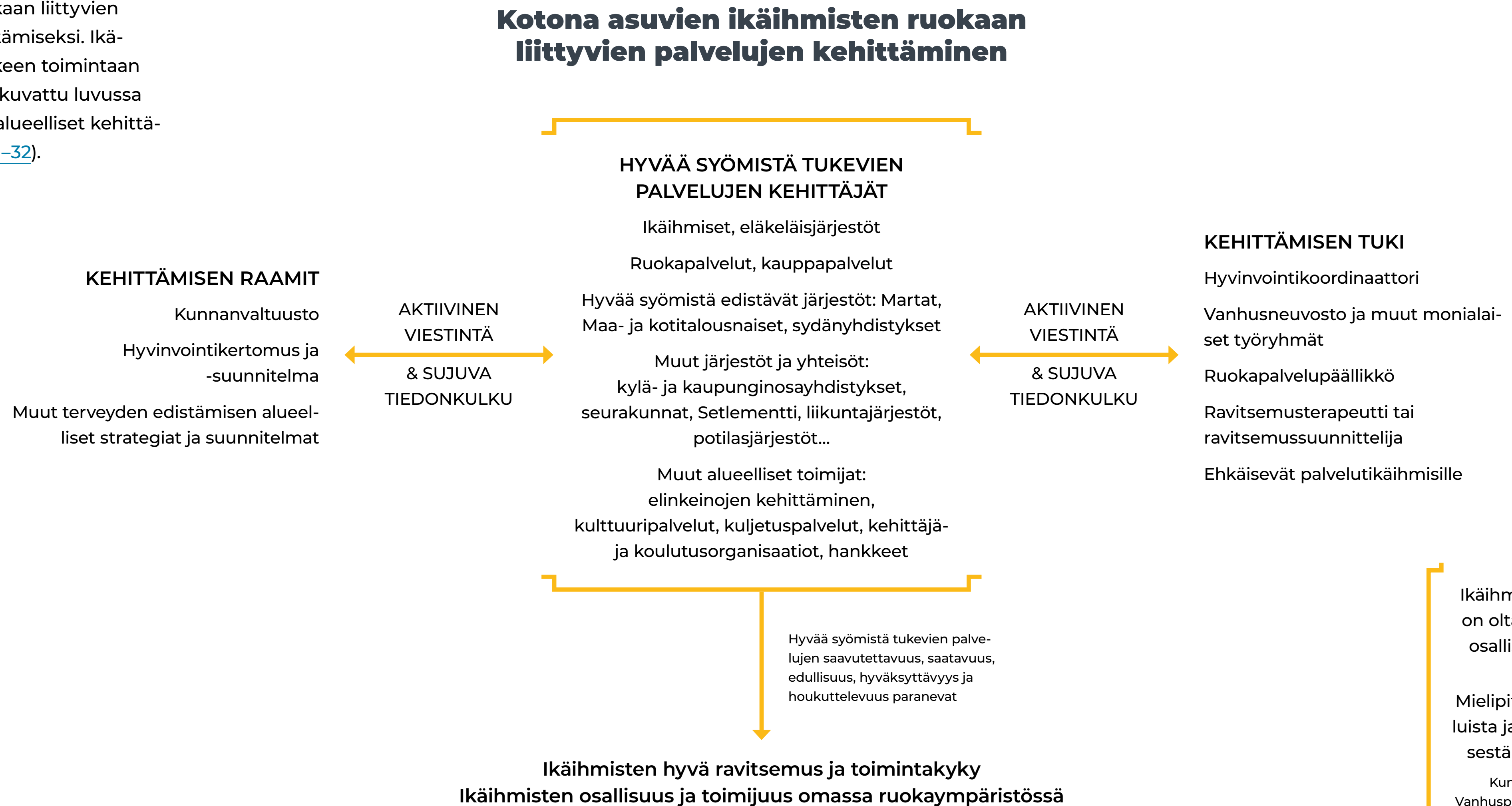
Palveluiden kehittäminen on yhteinen asia

Monitoimijainen kehittämissyhteistyö tuo yhteen kansalaiset sekä yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin toimijat tasavertaisina kehittäjinä. Ikäruoka 2.0 -hankkeessa monitoimijaisuus toteutui kotona asuvien ikäihmisten sekä eri sektorien palvelujen tuottajien ja sidosryhmien aktiivisena kehittämissyhteistyönä: suorana vuoropuheluna, yhteisenä kehittämistarpeiden ja -tavoitteiden määrittelynä, ratkaisujen ideointina ja kekkilemisena sekä kokemusten ja palautteen jakamisena sekä uuden oppimisena.

Kehittämissyhteistyö pilottialueilla osoitti, että kunnissa ja kaupungeissa on monipuolinen ja laaja joukko asukkaita ja eri sektoreiden toimijoita, jotka voivat vaikuttavasti edistää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä osallistumalla alueen ruokaan liittyvien palvelujen tarjonnan ja ikäystävällisyyden kehittämiseen. Ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämissyhteistyön toimijat ja roolit on kuvattu toimintamalliksi [kuvassa 8](#).

Kuinka moni voisikaan edistää ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sitä tukevien palveluiden tarjontaa ja laatua, jos vain tunnistaisi mahdollisuutensa vaikuttaa, osallistua ja toimia? – Ajateltua useammalla on mahdollisuus vaikuttaa!

Kuva 8. Toimintamalli alueellisesti yhteistyöstä kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämiseksi. Ikäruoka 2.0 -hankkeen toimintaan osallistuneet on kuvattu luvussa Monitoimijaiset alueelliset kehittämisryhmät (s. 28–32).



Ikäihmisillä on oikeus ja on oltava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kunnassa.
Mielipiteet omista palveluista ja niiden kehittämisestä on huomioitava.

Kuntalaki 8.2.2019/175,
Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980

Ikäihmiset ovat alueellisen palvelukehityksen keskeisiä osallistujia asiakaskohderyhmän edustajina, kehittäjinä, toimijoina, viestijöinä ja vaikuttajina.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämisryhmien ikäihmiset olivat yksityishenkilöitä, vanhusneuvoston jäseniä sekä eri järjestöjen, yhdistysten ja seurakuntien edustajia ja toimijoita. Ikäihmisten aktiivinen osallistuminen auttoi tunnistamaan ja priorisoimaan alueen kehittämisen tarpeita ja toi palvelujen tuottajille tärkeää asiakastietoa ja ymmärrystä kehittämisen tueksi. Ikäihmiset antoivat prosessiin asiantuntemuksensa ja kokemuksensa ja hyödynsivät verkostojaan muun muassa kehittämisryhmien osallistujien rekrytointiin, yhteisöllisten ruokailujen markkinointiin ja paikallismedialle tiedottamiseen.

Vanhusneuvoston ja eri yhdistysten kautta verkostoituneet henkilöt olivat keskeisiä "sanansaattajia" alueillaan.

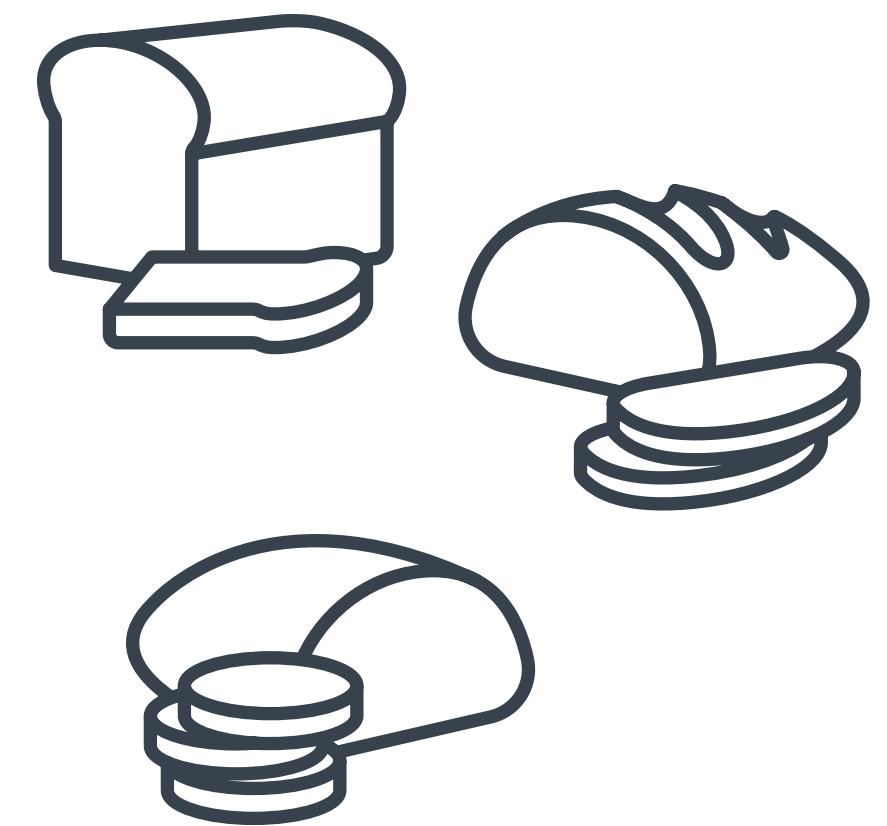
Monen kehittämiseen osallistuneen ikäihmisen työura oli liittynyt ravitsemis- tai sosiaali- ja terveysalaan, mikä osaltaan innosti mukaan. Omaan osaamista hyödynnettiin palvelujen kehittämisen lisäksi myös palvelujen tuottamiseen. Kehittämisryhmien ikäihmiset osallistui-
vat yhdistystensä vapaaehtoisina yhteisöllisten ruokailujen järjestämiseen sekä tilaisuuksien ruokapalvelujen ja oheisohjelman tuottamiseen.

Vanhusneuvostolla on mahdollisuus ottaa vahva, aktiivinen rooli kotona asuvien ikäihmisten ravitsemusterveyden ja sitä tukevien palvelujen parantamisessa.

Kunnan vanhusneuvosto on linkki ikäihmisten, ikäihmisiä edustavien tahojen ja ikäihmisten hyvinvoinnin, elinolosuhteiden ja palveluiden parissa työskentelevien välillä. Sen tehtäväkenttä ulottuu kaikkiin niihin tehtäviin, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön elinolosuhteisiin ja palveluihin. Vanhusneuvosto on vaikuttamistoimielin, joka osallistuu kunnan ikääntyvän väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun sekä palvelujen riittävyyden ja laadun arviointiin. (Kuntaliitto 2017.)

Vanhusneuvosto voi seurata alueen ruokaan liittyvien palvelujen tarjontaa ja laatua, koota kehittämistarpeita, ottaa kantaa

ja tehdä aloitteita palvelujen kehittämiseksi, esimerkiksi yhteisöllisten ruokailujen järjestämisestä. Vanhusneuvosto voi tukea palvelukehitystä kokoamalla jäsenistönsä kautta tietoa alueella tarjolla olevista palveluista, tiedotuksesta ja hyvistä käytänteistä. Sekä vanhusneuvoston jäsentahojen keskinäinen että vanhusneuvoston ja alueen kehittäjäverkoston muiden toimijoiden välinen tiedonvaihto auttaa tunnistamaan yhteistyön mahdollisuuksia ja koordinoimaan toimintaa. Vanhusneuvosto voi myös itse järjestää, osallistua ja kutsua muita toimijoita mukaan kehittämään ikäihmisten hyvää syömistä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistäviä ruokaan liittyviä palveluita.



On tärkeää, että ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita tuottavat yritykset sekä julkisen ja kolmannen sektorin palveluntarjoajat osallistuvat kehittämissyhteistyöhön. **Ikäihmisten ja palvelujen tuottajien vuoropuhelun, keskinäisen ymmärryksen lisääntymisen, yhteisen ideoinnin ja kokeilujen tuloksena syntyvistä houkuttelevista, ikäystävällisistä palveluista hyötyvät sekä asiakkaat että palvelujen tuottajat.**

Ruoka- ja kauppapalveluita sekä muita ruokaan liittyviä palveluita tarjoavat yritykset ovat ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävän palvelukehityksen oleellinen osapuoli. Palvelujen tuottajat pääsevät kehittämissyhteistyön kautta suoraan vuoropuheluun ikäihmisten kanssa, saavat asiakastietoa uusien ja olemassa olevien palvelujen kehittämisen tarpeista sekä ymmärrystä siitä, millaisista tekijöistä palvelun arvo ja laatu ikäihmisten mielestä muodostuu. Yritykset hyötyvät asiakaslähtöisestä kehittämisestä muun muassa pystymällä sen tuloksena tarjoamaan

asiakkaille laadukkaampia ja houkuttelevampia palveluita. Ikäihmisille kehittämissyhteistyö palvelujen tuottajien kanssa näkyy aitona mahdollisuutena vaikuttaa omiin palveluihin ja saada toivottuja, tarpeisiin vastaavia, kätevästi käytettäviä ja kiinnostavia palveluita.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämissyhteistyöhön osallistui eri yhdistyksissä toimivien ikäihmisten lisäksi yhdistysten työikäisiä vapaaehtoisia sekä järjestöjen ja seurakuntien henkilöstöä. Alueella toimivat neuvonta- ja ruoka-alan järjestöt, kansanterveysjärjestöt, urheilu- ja

harrastusseurat, seurakunnat ja kansalaisopistot ovat kehittäjäkumppanuuden lisäksi potentiaalisia ruokaan – suoraan tai välillisesti – liittyvien palvelujen tuottajia. Järjestöissä, seurakunnissa ja muissa yleishyödyllisissä yhteisöissä työskentelevät asiantuntijat voivat olla palvelujen tuottajina järjestämässä esimerkiksi yhteisöllisiä ruokailuja, ravitsemusneuvontaa ja ruokakoulutuksia sekä muuta ikäihmisten terveyttä, osallisuutta ja toimijuutta tukevaa ohjausta tai ruokailujen oheisohjelmaa.

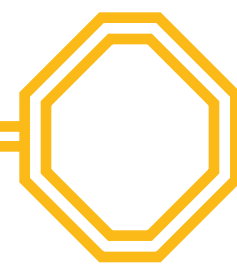
Kunnan ja hyvinvointialueen terveydenedistämisen toimijat ja työkalut tukevat paikallistason kehittämissyhteistyötä. Eri osapuolten välinen tiivis viestintä ja sujuva tiedonkulku varmistavat, että kehittämisessä hyödynnettäväksi saadaan myös kansallisen ja aluetason ravitsemusterveyden edistämisen tukimateriaalit, asiantuntijuus, verkostot ja resursseja.

[Taulukossa 5](#) on kuvattu ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämistyön raamittajat ja työtä tukevat tahot. Ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämisen ja ruokaan liittyvien palvelujen kehittämisen raamit tulevat kunnalta ja hyvinvointialueelta. Kerran valtuustokaudessa tehtävät hyvinvointikertomus ja -suunnitelma sekä alueelliset terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen suunnitelmat ohjaavat kunnan hyvinvointityötä.

Kunnan toimihenkilöt, sosiaali- ja terveyspalveluissa työskentelevät henkilöt sekä ikäihmisiä edustava vanhusneuvosto tukevat ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämistä.

Hyvinvointikoordinaattori on keskeinen kunnan eri toimialoja yhdistävä ja alueellista yhteistyötä koordinoiva toimija. Hän voi vastata myös tiedottamiseen liittyvistä asioista, kuten kunnan verkkosivustolla olevista tiedoista ikäihmisten yhteisöllisistä ruokailuista ja muista ruokaan liittyvistä palveluista. Ravitsemusterapeuttien ja asiantuntijoiden, ruokapalvelupäälliköiden sekä ikääntyneiden ennaltaehkäisevien palveluiden henkilöstön osaaminen ikäihmisten ravitsemuksesta, ruokapalveluista ja alueen ikäihmisten muista palveluista tukevat paikallistason toimijoita ruokaan liittyvien palvelujen kehittämisessä.

Ikäruoka 2.0-hankkeessa alueellista kehittämissyhteistyötä toteutettiin asiakaslähtöistä, kokeilevan kehittämisen prosessia noudattamalla. Hankkeessa toteutettua prosessikuvausta ([kuva 3](#)) voi hyödyntää myös *Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä*-toimintamallin prosessina ([kuva 9](#)). Prosessi kuvaa vaiheittain, miten ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämisen kokonaissuunnittelua ja ruokaan liittyvien palvelujen kehittämistyötä voidaan tehdä alueellisesti.



Taulukko 5. Ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen paikallistason käytännön kehittämistyötä tukevia toimijoita ja työkaluja (ks. myös yhteistyön toimintamalli kuva 8).

Kehittämisen raamit

Kunnat

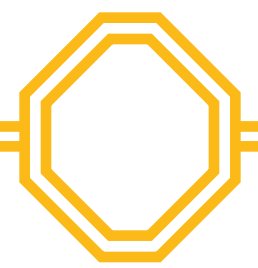
Kunnalla on lakisääteinen velvollisuus edistää asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia yhdessä hyvinvointialueen kanssa. Asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistäminen on olennainen osa kunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Kunnalla on myös velvollisuus osallistaa ikäihmiset palvelujen kehittämiseen.

Kunnanvaltuusto

Kunnanvaltuusto on vastuussa päätöksistä, joilla kunnassa edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Valtuusto velvoittaa eri toimialat ottamaan hyvinvointi- ja terveysnäkökulmat huomioon omassa toiminnassaan. Kunnanvaltuuston tehtävänä on myös varmistaa, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamisesta ja vastuista sovitaan selkeästi.

Hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma

Kunnan tulee laatia hyvinvointikertomus ja -suunnitelma kerran valtuustokaudessa. Ne ovat kunnan strategisen johtamisen ja hyvinvointipolitiikan työvälineitä ja ohjaavat alueellista ja paikallista terveyden edistämistyötä. Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteista, toteutuksesta, seurannasta ja arvioinnista olisi hyvä olla kirjaus dokumenteissa. Ravitsemuksen asiantuntijat, kuten laillistetut ravitsemusterapeutit ja ruokapalvelutoimijat, voivat osallistua valmisteluun. Näin varmistetaan riittävä asiantuntemus ravitsemukseen ja ruokapalvelujen järjestämiseen liittyvien asioiden käsittelemisessä.



Kehittämisen tuki

Hyvinvointikoordinaattori

Huolehtii hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöstä kunnan eri sektoreiden, muiden toimijoiden sekä alueellisten toimijoiden kanssa. Tehtäviä muun muassa hyvinvointikertomustyön koordinointi, hyvien käytäntöjen levittäminen sekä kansallisten terveyden edistämisen ja hyvinvointiohjelmien toimeenpanon tukeminen.

Ravitsemusterapeutit ja -suunnittelijat

Osaamista tulee hyödyntää laajasti alueellisessa ja paikallisessa hyvinvointisuunnittelussa sekä ruokapalveluiden toiminnassa. Resursoinnissa on huomioitava väestön määrän lisäksi sairastavuus ja maakunnan erityispiirteet.

Ruokapalvelupäällikkö

Ravitsemuksellisesti laadukkailla, helposti ja tasavertaisesti saatavissa olevilla ruokapalveluilla edistetään asukkaiden ruokatottumuksia ja kavennetaan niissä esiintyviä sosioekonomisia eroja. Osaamista tulee hyödyntää kehittämistyössä.

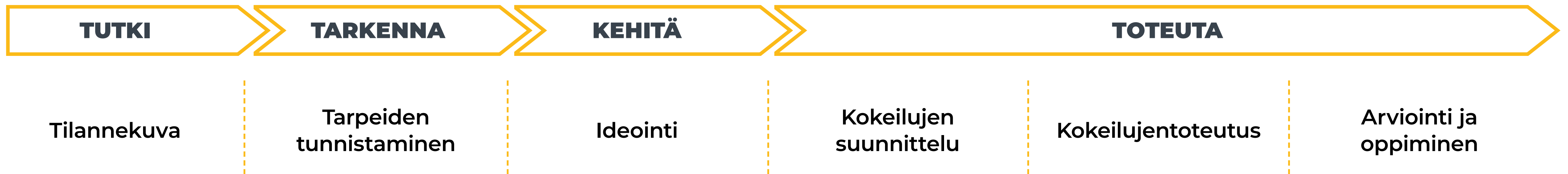
Vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto on yksi kunnan vaikuttamistoimielin. Ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseksi kunnanhallituksen on asetettava vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä. Vanhusneuvosto on otettava mukaan vanhuspalvelulain mukaisen ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun ja palvelujen riittävyyden ja laadun arviointiin.

Ehkäisevät palvelut ikäihmisille / ennakoivat palvelut

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on ikäihmisten toimintakykyä edistävä työote. Ehkäisevän työn osana ikääntyneelle väestölle tarjotaan muun muassa neuvontaa ja palveluohjausta neuvontakeskuksissa, hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä sekä päiväkeskustoimintaa.

Kuva 9. Toimintaprosessi kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämiseksi.



Edellä esitetty toimintamalli on rakennettu paikallisen kehittämistyön pohjalta. Toimintamallia on tärkeää kehittää jatkossa tukemaan myös kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintapalvelujen ravitsemusterveyden edistämistyötä. Esimerkiksi kunnissa toimivat julkiset ruokapalvelut voidaan hyvinvointialueella

yhdistää yhdeksi laajalla alueella toimivaksi organisaatioksi. Yksittäisessä kunnassa voi tällöin toimia alueellinen ruokapalveluorganisaatio, jolle kuuluvat kaikki alueen sosiaali- ja terveystieteiden ruokapalvelut. Alueelliset organisaatiot voivat mahdollistaa kunnissa kotona asuville ikäihmisille uudenlaisia ruokaan

liittyviä palveluita, joita tässä hankkeessa kokeiltiin ja ideoitiin pienimuotoisesti pilottiluilla. Toimintamallin jatkokehittelyssä on tarpeen kuvata myös mittarit, joilla kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämistoiminnan tuloksia voidaan seurata ja sen vaikutuksia arvioida.



**Lisätietoa kotona asuvien ikäihmisten
ravitsemusterveyden ja sitä tukevien ruokaan liittyvien
palvelujen monitoimijaiseen kehittämiseen kunnissa**



- » Ruokavirasto. 2022. [Ravitsemuksella hyvinvointia.](#)
- » Sitra. 2015. [Vanhusneuvosto-opas.](#)
- » STM. [Ehkäisevät palvelut ikäihmisille.](#)
- » Kuntaliitto 2017. [Vanhusneuvostot.](#)
- » THL. 2022. [Hyvinvointijohtaminen kunnassa.](#)
- » THL. 2022. [Hyvinvointikoordinaattori kunnassa.](#)



Tarvitaan viestintää, vuorovaikutusta ja niiden tukea

Monitoimijaisessa kehittämissyhteistyössä vuorovaikutuksella ja viestinnällä on hyvin tärkeä rooli. Viestintää ja vuorovaikutusta tarvitaan, jotta eri osapuolten kehittämisen tarpeet ja ideat tulevat huomioiduksi, osapuolet kokevat kokeilun hyödyllisenä ja arvokkaana ja kehittämiselle löydetään yhteiset, motivoivat ja sitoutumiseen kannustavat tavoitteet. (Annala s.a.) Ikäruoka 2.0 -hankkeessa toteutettu kehittämisprosessi sisälsi eri tavoin toteutettua, hanketoimijoiden fasilitoimaa ja toimijoiden omaehtoista, kehittämisryhmien sisäistä

ja eri toimijoiden keskinäistä vuorovaikutusta ja viestintää, yhteisöllisten ruokailujen kokeilujen markkinointia, hankkeesta tiedottamista sekä vaikuttajaviestintää.

Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä -toimintamallissa kehittämissyhteistyöhön liittyvä viestintä voidaan jakaa paikallistason kehittämisryhmän toimijoiden keskinäiseen viestintään ja eri toimijaryhmien väliseen viestintään. Eri toimijaryhmien välinen viestintä voidaan edelleen eritellä:

1. vaikuttajaviestintään kunnan päättäjille ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämisen suunnitteluun sekä
2. kehittämistyön tukeen ja tiedonvaihtoon toimijoiden kanssa.

Toimintamallin toimijaryhmien roolit ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämiseen liittyvässä viestinnässä ja viestinnän tavoitteet on kuvattu [taulukossa 6](#).

Taulukko 6. Lähellä olevat ruokapalvelut tuke-
massa ikäihmisten yhdessä syömistä toiminta-
mallin toimijaryhmien roolit ikäihmisten ruokaan
liittyvien palvelujen kehittämiseen liittyvässä vies-
tinnässä ja viestinnän tavoitteet.

Vaikuttajaviestintä kunnan päättäjille ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämisen suunnitteluun

Viestinnän toimijoita

Vanhusneuvosto, kunnan ruokapalvelut, terveyden edistämistyössä mukana oleva ravitsemusterapeutti, ennakoivat palvelut / ehkäisevät palvelut ikäihmisille

Viestinnän tavoitteita

- » Ikäihmisten tarpeiden ja toiveiden esittäminen hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman sekä alueellisten terveyden edistämisen strategioiden suunnittelusta vastaaville
- » Toiveet ja tarpeet, miten kunnan tulisi tiedottaa ruokaan liittyvistä palveluista

Kehittämistyön tuki ja tiedonvaihto toimijoiden kanssa

Viestinnän toimijoita

Hyvinvointikoordinaattori

Terveyden edistämistyössä mukana oleva ravitsemusterapeutti

Kunnan ruokapalvelut

Viestinnän tavoitteita

- » Tietoa kunnan eri toimijoista kehittämistyötä tekeville
- » Verkostoitumisen tuki
- » Viestinnän tuki
- » Kehittämistoimien jalkauttamisen tuki
- » Ikäänntyvien ravitsemusosaamista kehittämistyössä mukana oleville käytännön toimijoille
- » Yhteisöllisen ruokailun järjestämisen tuki
- » Verkostoitumisen tuki: tuntee alueelliset ruokapalvelutoimijat ja sidosryhmät

Vaikuttajaviestinnällä tehdään ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittäminen näkyväksi ja edistetään hyvien käytänteiden juurtumista. Päättäjille annetaan tietoa ikäihmisten terveellisen ravitsemuksen ja ruokaan liittyvien palvelujen tärkeydestä sekä palvelujen kehittämisen tarpeista, haasteista ja toimivista toimintatavoista.

Vaikuttajaviestintä on tiedon tarjoamista päättäjille päätöksenteon tueksi. Parhaimmillaan vaikuttajaviestintä on pitkäjänteistä yhteistyötä ja vuorovaikuttamista, ja sitä kannattaa suunnitella etukäteen. (Hylkiä 2022.) Ammattimaisesti toteutettu vaikuttajaviestintä on aina myös totuudenmukaista (Viestinnän eettiset ohjeet s.a.).

On tärkeää, että päättäjät saavat faktatietoja ja perusteluja näkemyksiä siitä,

miksi ikäihmisten ravitsemusterveyden edistäminen on merkityksellistä niin yksilön, ikäihmisen lähiyhteisön, kunnan kuin yhteiskunnankin kannalta. Viestinnän tukena voi hyödyntää muun muassa Ruokaviraston Ravitsemuksella hyvinvointia -sivustoa sekä muita edellisessä luvussa mainittuja lisäaineistoja. Yksikin äänestäjän poliitikolle lähettämä viesti on tärkeää vaikuttajaviestintää.



Ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämiseen tarvitaan koordinoitua.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen alueellisten toimijoiden palautekeskusteluissa nousi esille kuntatason kehittämissyhteistyöstä vastaavan koordinaattorin tarve. Koordinaattorin roolissa tärkeää on ”pitää lankoja käsissä”, mikä käytännössä tarkoittaa ennen kaikkea viestinnästä ja tiedottamisesta vastaamista kehittämisen eri vaiheissa.

Koordinaattori voi olla kunnan toimihenkilö, jonka tehtäväkuvaan ruokaan liittyvien palvelujen kehittämissyhteistyön koordinointi sopii, järjestötoimija, alueen aktiivinen ikäihminen tai monitoimijainen työryhmä. Koordinoiva taho voi olla

myös kunnan tai alueellinen ikääntyneiden ravitsemuksen teemaryhmä tai muu monitoimijainen foorumi, jossa olisi ravitsemusasiantuntijuus mukana ja jolla olisi yhteys alueelliseen tai kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmään, HYTE-ryhmään.

Tämän julkaisun kuvaukset kehittämissyhteistyöstä, yhteisöllisen ruokailun tapahtumien suunnittelusta ja toteutuksesta sekä niihin liittyvät liiteaineistot ovat tukena seuraaville kehittäjille ja kehittämissyhteistyötä koordinoivalle henkilölle tai ryhmälle.



Kehittämisyhteistyö ja yhdessä ruokailu edistävät yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toimijuutta

Ikäihmisillä on oikeus ja heillä on oltava mahdollisuus asukkaina ja palvelujen käyttäjinä osallistua kunnan toimintaan (Kuntalaki 8.2.2019/175). Kunnan tulee tarjota ikäihmisille riittävästi ja selkeästi tietoa palveluista sekä mahdollisuuksista osallistua palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen. Vaikuttamisen mahdollisuus oman elinympäristön asioihin, kuten palvelujen tarjontaan, laatuun ja kehittämiseen, rakentaa ikäihmisten osallisuutta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b), ja siihen vanhuspalvelulaki

(28.12.2012/980) myös velvoittaa sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen järjestäjät.

Palveluihin vaikuttaminen on osallisuutta mutta myös toimijuutta, kun ikäihmiset voivat, kykenevät ja haluavat kertoa mielipiteensä ja tulevat huomioituiksi heille suunnattujen palvelujen kehittämisessä (Jyrkämä 2013). Ikäruoka 2.0 -hankkeen kokemusten perusteella ikäihmisten osallisuus ja toimijuus omassa ruokaympäristössä on muun muassa osallistumista, vaikuttamista ja toimimista osana

kunnan tai oman asuinympäristön ruokaan liittyvien palvelujen kehittäjien verkostoa. Kehittämisen tuloksena ovat ikäihmisten tarpeisiin vastaavat, laadukkaat palvelut, jotka tukevat terveellistä syömistä, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä. Toiminnasta syntyy hyvinvoinnin kierre, jossa ikäystävällisten ruokaan liittyvien palveluiden edistämät hyvä ravitsemus, toimintakyky ja yhteisöllisyyden kokemukset edelleen vahvistavat ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta asuinympäristössään.

Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä -toimintamalli tukee ikäihmisten yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toimijuutta.

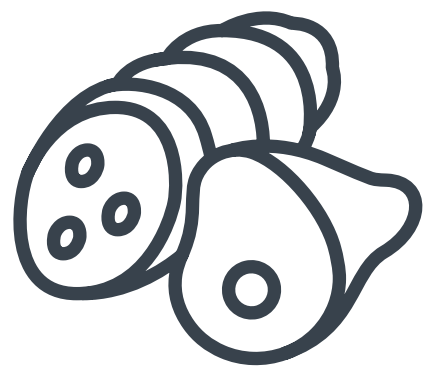
Ikäruoka 2.0 -hankkeen kaikilla pilot-tialueilla haluttiin panostaa erityisesti ikäihmisten yhdessä syömisestä mahdollisuuksien parantamiseen. Yhteisöllisistä ruokailukokeiluista saatu asiakaspalaute vahvisti, että tässä myös onnistuttiin. Eri konsepteilla järjestetyt ruokailut olivat poikkeuksetta pidettyjä tilaisuuksia, joille toivottiin jatkoa. Maukkaan, monipuolisen ruoan lisäksi tilaisuuksiin osallistujat antoivat kiitoksia mahdollisuudesta viihtyä yhdessä ja seurustella toisten kanssa.

Myös tilaisuuksien kehittämistoiveissa nostettiin esille yhteisöllisyys: osallistujien tutustumista ja yhteenkuuluvuuden kokemusta voisi vielä aktiivisesti edistää esimerkiksi jollakin osallistavalla ohjelmalla.

Yhteisöllisten ruokailujen ja monitoimijaisen kehittämissyhteistyön hyötyinä nähtiin myös paikallisten verkostojen vahvistuminen. Yhdessä kehittäminen yhdisti, toi uusia kontakteja ja kumppaneita, innosti yhteistyöhön ja aktivoi

aloitteellisuuteen. Säännöllisesti toteutettujen yhteisöllisten ruokailujen pitkän aikavälin vaikutukseksi arvioitiin koko yhteisön me-hengen lisääntyminen, joka tuo turvaa ja muutoskyvykkyyttä yhteisön jäsenille. Yhteenkuuluvuuden tunne itselle tärkeään yhteisöön ja kokemus siitä, että saa tarvittaessa apua, lisäävät myös osallisuuden kokemusta (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b).

**Monitoimijaisen kehittämis-
yhteistyön vuorovaikutusel-
lisuus sekä yhteisöllisyyden
ja merkityksellisyyden koke-
mukset vahvistavat ikäihmis-
ten osallisuutta.**



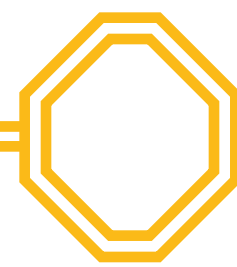
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022a) osallisuusindikaattorin väittämät auttavat tarkastelemaan Ikäruoka 2.0 -hankkeen toimintamallia ikäihmisten osallisuuden näkökulmasta. Hankkeen kehittämisryhmätoiminnasta ja yhteisöllisistä ruokailuista saatujen kokemusten ja toimijoiden palautteen perusteella toimintamalliin liittyy useita piirteitä, jotka voivat vahvistaa ikäihmisten osallisuutta.

Ikäihmiset osallistuivat alueelliseen kehittämis-yhteistyöhön monessa roolissa, muun muassa asiakaskohderyhmän edustajina, aktiivisina kehittäjinä ja vaikuttajina. Vuorovaikutteinen

kehittämisprosessi antoi ikäihmisille uutta tietoa ja kehittymisen mahdollisuuksia, sen parissa tapasi uusia ihmisiä ja palvelukehityksen kautta pystyi konkreettisesti vaikuttamaan oman elinympäristön asioihin, esimerkiksi ikäihmisten yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien parantamiseen.

Kehittämistoimintaan osallistuneet ikäihmiset kertoivat, että oman yhteisön ja toisten ikäihmisten iloksi toimiminen tuntui merkitykselliseltä. Myös työuran aikana tai järjestötyössä hankitun asiantuntijuuden ja osaamisen hyödyntäminen oli monitoimijaisessa kehittämis-yhteistyössä

mahdollista ja koettiin palkitsevaksi. Osa ikäihmisistä nosti palautekeskusteluissa esille tavoitteita, jotka olivat olleet heille henkilökohtaisesti tärkeitä ja joita he olivat pystyneet kehittämis-yhteistyön kautta viemään eteenpäin. Tällaisia olivat esimerkiksi tavoitteet yhteisöllisten ruokailujen järjestämisestä ja yhteisöllisyyden lisäämisestä nimenomaan maa-seutumaiden alueiden kyläyhteisöissä. Kokemukset oman tekemisen merkityksellisyydestä, tarpeellisuudesta muille ihmisille sekä mahdollisuus tavoitella itselle tärkeitä asioita tukevat myös osallisuuden kokemusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b).



Ruokaan liittyvien palveluiden ikäystävällisyyden parantaminen ja ikäihmisten aito osallisuus kehittämissyhteistyössä edistävät ikäihmisten toimijuutta ruoka- ja asuinympäristössä.

Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijainen kehittämissyhteistyö ja yhteisölliset ruokailut muovasivat ruokaympäristöä, jossa ikäihmiset ovat aktiivisia toimijoita.

Jyrkämän (2013) toimijuuden modaliteettien kautta tarkasteltuna *Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä* -toimintamalli rakentaa toimijuutta useiden toimijuuden ulottuvuuksien kautta. Yhteisölliset ruokailut voivat tukea ikäihmisten fyysistä ja psyykkistä kykenemistä. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun lähdetään kodin

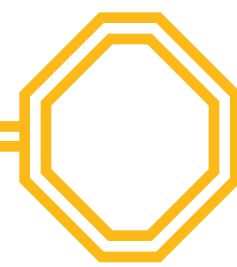
ulkopuolelle syömään. Ruoka maistuu seurassa paremmin, ja ruoka voi olla ravitsemukselliselta laadultaan monipuolisempaa kuin kotiruoka, mikä edistää hyvää ravitsemusta ja toimintakykyä. Yhteisruokailun sosiaaliset kontaktit lisäävät yhteisöllisyyden kokemusta, ja tilaisuus tuo vaihtelua ja virkistystä arkeen.

Toimintamallin mukaisella asiakaslähteisellä, monitoimijaisella kehittämisellä voidaan vaikuttaa myös ikäihmisten toimijuuden voimisen ja haluamisen ulottuvuuksiin (Jyrkämä 2013). Ikäihmisten

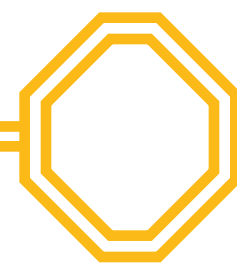
ruokaan liittyvien palveluiden saatavuuden, saavutettavuuden ja edullisempien vaihtoehtojen lisääminen edistää mahdollisuutta käyttää palveluita, kun niitä on tarjolla omassa asuinympäristössä ja ne ovat helposti hyödynnettävissä. Kehittämissyhteistyön kautta ikäihmiset pystyvät myös vaikuttamaan tasa-arvoisina kehittäjinä oman alueensa palveluihin ja edistämään itselle merkityksellisiä asioita.

Myös osaamisen vahvistuminen lisää toimijuutta (Jyrkämä 2013). Hankkeen kehittämissyhteistyöhön osallistuneiden

ikäihmisten palautteet osoittivat, että yhdessä kehittäminen ja kokeileminen voivat antaa uusia taitoja ja tietoja, kuten ResQ-ruokapalvelusovelluksen käyttö ja ikäihmisten terveyttä tukevat ruokavaliinnat käytännössä. Palkitsevaksi koetaan, kun kehittämissyhteistyössä pystyy hyödyntämään ja päivittämään muun muassa työuran aikana hankittua osaamista. Monitoimijainen kehittämissyhteistyö ruokaan liittyvien palveluiden kehittämiseksi vahvistaa myös ikäihmisten verkostoissa toimimista sekä kehittämisen ja vaikuttamisen taitoja.



LOPUKSI



Tämä julkaisu on tarkoitettu kehittämisen tueksi seuraaville kehittäjille. Toivomme, että kehittäjäryhmien toiminnan kuvaukset, kokeiluesimerkit ja alueellisen kehittämisen toimintamalli innostavat ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämistyöhön. Toivomme, että kokemukset ja opit kokeiluista ja kokeilujen pohjalta työstetyt työkalut ja ideapankit auttavat seuraavia kokeilijoita löytämään keinoja, jotka parantavat ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluja.

Julkaisussa kuvatun alueellisen *Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä* -toimintamallin

periaatteita voi rohkeasti soveltaa sekä ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämisessä että myös laajemminkin palvelujen alueellisessa kehittämissyhteistyössä.

Kehittämissyhteistyö pilottialueilla osoitti, että kunnissa ja kaupungeissa on laaja joukko asukkaita ja eri sektoreiden toimijoita, jotka voivat edistää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta. Ajateltua useammalla on siis mahdollisuus vaikuttaa palvelujen kehittämiseen ja toimia kehittäjänä monitoimijaisessa kehittäjäryhmässä. Toivomme, että lukijana mietit, miten itse voisit edistää

ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sitä tukevien palveluiden tarjontaa ja laatua omalla alueellasi. Nosta keskusteluissa esiin ikäihmisten ruoka-asiat, kokoa kehittäjäryhmä ja ryhtykää yhdessä pienin askelin kokeilemaan uusia tapoja toimia!

Mielestämme on tärkeää, että ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita tuottavat yritykset sekä julkisen ja kolmannen sektorin palveluntarjoajat osallistuvat palvelujen kehittämissyhteistyöhön kunnan ja sote-alueen asiantuntijoiden lisäksi. Kun ikäihmisten ja palvelujen tuottajien vuoropuhelu ja keskinäinen ymmärrys lisääntyvät ja yhteisen ideoinnin ja kokeilujen

tuloksena syntyy houkuttelevia, ikäystävällisiä palveluita, hyötyvät tästä sekä asiakkaat että palvelujen tuottajat.

Ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen monitoimijaisen kehittämissyhteistyön aikana havaitsimme, että ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittäminen voi tuottaa alueella asuville ikäihmisille laaja-alaisesti hyvinvointia ja tukea toimintakykyä. Yhteistyön vuorovaikutuksellisuus, yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden kokemukset voivat vahvistaa ikäihmisten yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toimijuutta ruoka- ja asuinympäristössä.

LÄHTEET

Annala, M. s.a. Liikennekokeilijan opas. Demos Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://demoshelsinki.fi/fi/julkaisut/liikennekokeilijan-opas/> [viitattu 22.9.2022].

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J.-P., Mäenpää, E., Nikula, H., Nevalainen, J., Pirttilä, J., Uusitalo, L. & Saarijärvi, H. 2019. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51.

Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. 2015. Kehitä kokeilen. Organisaation käsikirja. Helsinki: Talentum Media Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kehita-kokeillen.fi/wp-content/uploads/2016/01/kehita_kokeillen_preview.pdf [viitattu 26.8.2022].

Hylkiä, I. 2022. Vaikuttajaviestinnän pikaopas. Infor. PDF-dokumentti. Ladattavissa: [https://mif.](https://mif.fi/kaipaako-vinkkejä-vaikuttajaviestintaan-lataa-inforin-vaikuttajaviestinnän-pikaopas/)

[fi/kaipaako-vinkkejä-vaikuttajaviestintaan-lataa-inforin-vaikuttajaviestinnän-pikaopas/](https://mif.fi/kaipaako-vinkkejä-vaikuttajaviestintaan-lataa-inforin-vaikuttajaviestinnän-pikaopas/) [viitattu 5.8.2022].

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL, työpäpaperi 33/2017, Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Helsinki.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehyyksi. Gerontologia 4; 190–203.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia 3: 421–425. Helsinki: Duodecim.

Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys. Saarijärven offset. Saarijärvi. PDF-dokumentti. Ladattavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 5.10.2022].

Koivula, R. 2009. Toimijuus ikääntyessä. Teoksessa Pohjolainen, P. & Heimonen, S. (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1.

Kokeiluista skaalaan -pelikirja. 2020. Motiva Oy. Päivitetty 28.1.2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.motiva.fi/ratkaisut/kokeilun_paikka/kokeilutoiminnan_pelikirja [viitattu 26.8.2022].

Kokeiluluotsi – opas kokeilujen tukijalle. 2019. Valtioneuvoston kanslian Kokeileva Suomi -hanke, Kuntaliiton Me Uskaltajat -ohjelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2019/1974-kokeiluluotsi-opas-kokeilujen-tukijalle> [viitattu 26.8.2022].

Kulttuuriluotsit 2022. Saatavissa: <https://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/kulttuuripalvelut/kulttuuriluotsit> [viitattu 12.5.2022].

Kuntalaki 8.2.2019/175.

Kuntaliitto. 2017. Iäkkäiden palvelut, vanhusneuvostot. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/vanhusneuvostot> [viitattu 20.10.2022].



Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 980/2012.

Leinonen, S.-T., Peltola, S.-M., Kantelinen, H.-R., Vaara, E., Väisänen, K. & Lyytinen, T. 2022. Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvät palvelut Jyväskylässä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-654-5> [viitattu 5.8.2022].

Nieminen, S., Maijala, V., Laurila, M., Ojala, K., Tamminen, P., Tolonen, T. & Koivisto J. 2019. Sanoitetaan monitoimijuutta – moniammatillisuus, monialaisuus ja monitoimijuus toimialojen diskurssien pyörteessä. Blogi. Päivitetty 17.4.2019. Saatavissa: <https://sotepeda247.fi/2019/04/17/sanoitetaan-monitoimijuutta-moniammatillisuus-monialaisuus-ja-monitoimijuus-toimialojen-diskurssien-pyorteessa/> [viitattu 11.8.2022].

Pikkarainen, A. 2020. Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. Väitöstudkimus. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertations 262.

Pirhonen, J. 2017. Good Human Life in Assisted Living for Older People. What the residents are able to do and be. Väitöskirjatutkimus. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 2272.

Poskela, J., Kutinlahti, P., Hanhike, T., Martikainen, M. & Urjankangas, H.-M. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. TEM raportteja 67:2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-061-9> [viitattu 22.9.2022].

Pulkkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys – kirjallisuuskatsaus. Ikäinstituutti. Helsinki.

Pyykönen, R. s.a. Kehrä II. Asiakasosallisuus monitoimijaisessa yhteistyössä! Socca Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus, Lapsen ääni & Kaste. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://docplayer.fi/34002846-Kehra-ii-asiakasosallisuus-monitoimijaisessa-yhteistyossa-riikka-pyykonen-kehittava-sosiaalityontekija.html> [viitattu 11.8.2022].

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline – palvelut ovat! Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: JAMK, 12–34.

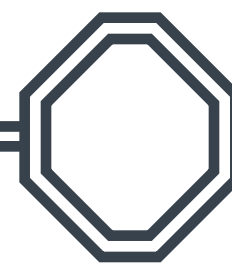
Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämnen, T. A. & Pyykönen, A. (toim.) OSALLISUUDEN JÄLJILLÄ. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 51–68.

Ruokavirasto 2022. Ravitsemuksella hyvinvointia. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/kunta/> [viitattu 5.8.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Helsinki 2020.



SOSTE. 2019. Yhteiskunnallinen markkinointi. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Verkkoartikkeli. Päivitetty 22.1.2019. Saatavissa: <https://www.soste.fi/yhteiskunnallinen-markkinointi/> [viitattu 28.9.2022].

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, T. A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 33–50.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Osallisuuden edistäminen. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen> [viitattu 8.10.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/>

[osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta) [viitattu 5.10.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Verkkosivu. Päivitetty 10.6.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> [viitattu 5.9.2022].

Torkkola S. 2019. Lean asiantuntijatyön johtamisessa. 8. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.

Tuikkanen, R., Jyväkorpi, S., Karjalainen, S., Leinonen, S.-T., Mäkeläinen, P., Peltola, S.-M., Rantakari, N., Suominen, M., Vaara, E. & Väisänen, K. 2022. Ikäihmisten ruokaympäristö

eri alueilla Suomessa – Ikäihmisten, palvelujen tuottajien ja kehittäjien näkemyksiä kauppa- ja ruokapalveluista. Xamk Kehittää 201. Mikkelin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-461-4>

Tukia, H., Wilskman, K. & Lähteenmäki, M. 2012. Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-513-0> [viitattu 28.9.2022].

Vanhalakka-Ruoho, M. 2014. Toimijuus elämäntulussa – ohjaustyön perusta. Aikuiskasvatus 3; 192–201.

Vataja, K. & Seppänen-Järvelä, R. 2018. Kokeilut kehittämisotteena – mitä uutta ja erilaista? Hallinnon Tutkimus 4, 291–295. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98300> [viitattu 22.9.2022].

Viestinnän eettiset ohjeet. s.a. Viestinnän eettinen neuvottelukunta VEN. Verkkosivu. Saatavissa: <http://ven.fi/ohjeet/viestinnan-eettiset-ohjeet> [viitattu 5.8.2022].





KYSYMYSPANKKI PALVELUKOKEILUJEN VALMISTELIJOILLE

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



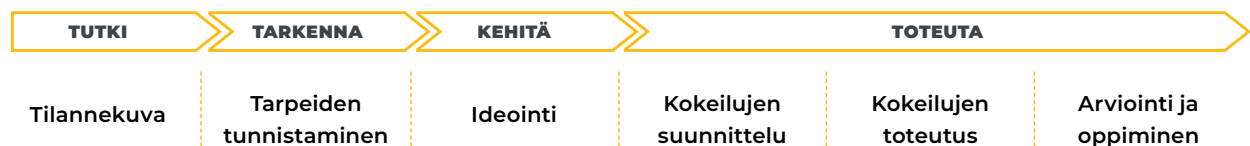
Kysymyspankin kysymyksiä käytettiin Ikäruoka 2.0 – Monimuotoiset ruokaan liittyvät palvelut ikäihmisten yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukena -hankkeen

- alueellisen kehittämissyhteistyön käynnistämässä ja luotsaamisessa
- palvelukokeilujen valmistelun ja toteutuksen tukemisessa
- kokeilujen ja kehittämissyhteistyön arvioinnissa.

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa palvelukehityksen tavoitteena oli parantaa kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta, edullisuutta,

hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta eli palvelujen ikäystävällisyyttä, jotta ikäihmisten omassa asuinympäristössä saatavilla olevat palvelut tukevat ikäihmisten hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä. Kehittäminen oli asiakaslähtöistä ja kokeilevaa, ja se toteutettiin monitoimijaisella yhteistyöllä ikäihmisten, yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelujen tuottajien sekä sidosryhmien kanssa.

Kysymyspankin sisältö on jaettu osioihin Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämissyhteistyön vaiheiden mukaan.



Hyödynnä ja sovelle kysymyspankkia luovasti ja rohkeasti erilaisten palvelujen yhteiskehittämisen ja kokeilemisen prosesseissa!

TILANNEKUVAN MUODOSTAMINEN JA TARPEIDEN TUNNISTAMINEN

Alueen toimijoiden kontaktointi

- Millaisia kehittämistarpeita alueellasi on liittyen kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyviin palveluihin?
- Kenen tai minkä toimijoiden tulisi olla mukana alueesi kehittämissyhteistyössä?
- Kenen tai minkä toimijoiden pitäisi ainakin tietää, että alueella käynnistyy ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden kehittämissyhteistyö?

Kehittämissyhteistyön aloitustilaisuus alueella

Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden

- hyvät käytännöt – Mikä toimii jo hyvin?
- kehittämiskohteet – Mitä pitäisi parantaa?
- uusia ideoita – Millaisia uusia palveluita tarvitaan?
- kommentteja – Mihin tulisi kiinnittää huomiota ruokaan liittyvien palveluiden kehittämisessä?

Työpaja palvelujen tuottajille

Alueen palvelutarjonnan nykytila

- Mitä ruokaan liittyviä palveluita alueella on tarjolla kotona asuville ikäihmisille?
- Millaisia palveluita eri sektoreiden palvelujen tuottajat tarjoavat?
 - ◆ Yritykset: kahvilat, ravintolat, ruokakaupat, ohjaus- ja neuvontapalvelut, kuljetukset, viestintä, digitaaliset ratkaisut
 - ◆ Julkiset palvelut: ruokapalvelut, sosiaali- ja terveystyöpalvelut, elinkeinojen kehittäminen, joukkoliikenne, kulttuuripalvelut
 - ◆ Kolmas sektori: järjestöt, yhdistykset, seurakunta ym. yleishyödylliset yhteisöt

Sinun yrityksesi, organisaatiosi tai yhteisösi kehittämiskohteet ja -tavoitteet

- Miten haluaisit kehittää palveluitasi?
- Mitä tavoitteet kehittämisellä?
- Millaista tietoa, tukea, kumppaneita tms. tarvitset palveluittesi kehittämiseen?

Työpaja palveluiden käyttäjille

- Millaisia ruokaan liittyviä palveluita kotona asuvat ikäihmiset tarvitsevat ja toivovat?
- Millaisissa tilanteissa palveluita tarvitaan?
Eri näkökulmia, esim. toimintakyky, elämäntilanne, asuinpaikka, elämän muutosvaiheet
- Millaisia palveluiden tulisi olla, jotta ne vastaisivat ikäihmisten tarpeisiin ja toiveisiin?
Eri näkökulmia: erityyppiset palvelut, palveluiden sisältö, ajoitus, ympäristö, käytettävyys, tilaaminen, maksaminen, arvostukset, käytön esteet
- Miten palveluista pitäisi tiedottaa?
- Eri näkökulmia: markkinoinnin kohdennus ja puhuttelevuus, esim. kohderyhmää kuvaavat termit (ikäihminen, ikääntynyt, ikääntyvä, seniori, eläkeläinen, vanhus), tiedotuksen tyyli, kanavat, sisältö, ajoitus



VAIHETUOTOS

- Koonti alueella tärkeäksi koetuista kehittämisaiheista ja mahdollisista palvelukokeilujen aiheista

TARPEIDEN TUNNISTAMINEN: PRIORISOINTI

Työpaja alueen toimijoille

Kehittämisasiheiden tarkastelu, tavoiteltu hyöty ja sitoutuminen

- Millaisia etuja, haasteita, huomioitavaa tai selvitettävää näet tunnistetuissa kehittämisasiheissa?
- Missä palvelukokeilussa haluat ja voit sitoutua olemaan mukana? Osallistuminen 1) kokeilun ideointiin ja valmisteluun, 2) kokeilun käytännön toteutukseen palvelun tuottajana, järjestäjäkumppanina, asiakkaana, 3) kokeilun arviointiin eli antamaan palautetta kokeilupalvelusta.
- Kenen muiden pitäisi olla mukana tai tietää [kyseiseen kehittämisteemaan liittyvästä] palvelukokeilusta?



Työpaja alueen toimijoille

Kehittämisasiheiden tarkastelu, kokeiluaiheiden valinnan varmistaminen

- Mitä kehittämissyhteistyöllä ja palvelukokeiluilla tavoitellaan?
 - ◆ Mitä ongelmia palvelukokeilu ratkaisee tai pyrkii ratkaisemaan?
 - ◆ Pyritäänkö kokeilulla ratkaisemaan mielestäsi oikeita asioita / sinulle hyödyllisiä asioita / alueella merkityksellisiä asioita?

VAIHETUOTOS

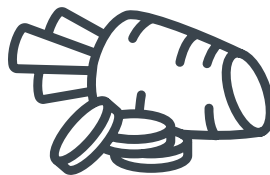
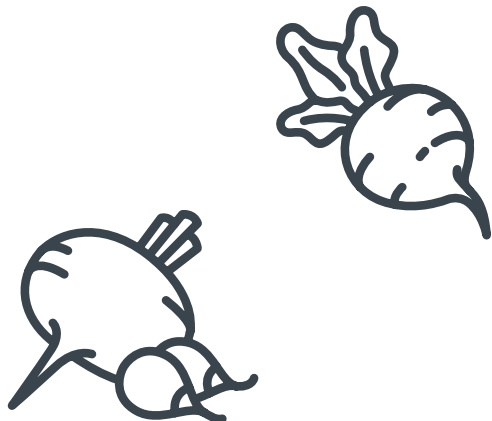
- Koonti alueen toimijoiden eri kehittämisasiheita koskevista huomioista, kehittämisasiheiden tärkeydestä, kiinnostavuudesta ja hyödyistä
- Yhteenveto valituista palvelukokeilujen aiheista

RATKAISUJEN IDEOINTI

Ideointityöpaja alueen toimijoille

Ideoidaan ratkaisuja valittuihin kokeiluaiheisiin. Pohditaan, miten kokeilut voitaisiin käytännössä toteuttaa alueella.

- Miten valittu kehittämistarve tai -haaste voidaan ratkaista?
- Millainen palvelu vastaa tarpeeseen tai ratkaisee ongelman?
- Miten ideoitu palvelu toteutetaan käytännössä?
- Mitä palvelun toteutuksessa pitää huomioida?
- Miten palveluideaa kokeillaan käytännössä?
 - ◆ Mitä itse teen?
 - ◆ Ketä muita osallistuu?
 - ◆ Missä kokeillaan?
 - ◆ Milloin kokeillaan?



VAIHETUOTOS

- Koonti valittuihin kehittämisaiheisiin liittyvistä ratkaisuideoista ja alustavat kuvaukset niiden käytännön toteutuksesta

RATKAISUJEN IDEOINTI: VALINTA KÄYTÄNNÖSSÄ KOKEILTAVAKSI

Työpaja alueen toimijoille

Käydään läpi kehittämistarpeisiin tai -haasteisiin liittyvät ratkaisuideat. Arvioidaan ideoita ja valitaan, mitkä ideoista kokeillaan käytännössä. Aloitetaan kokeilujen käytännön toteutuksen suunnittelu. Tässä vaiheessa kokeilujen työryhmiin voi liittyä ja voidaan kutsua myös uusia palvelujen tuottajia tai järjestäjäkumppaneita. Varmistetaan myös toimijoiden motivaatio ja sitoutuminen.



- Miksi sinä tai edustamasi taho on mukana kehittämissyhteistyössä?
- Mistä palvelukokeilusta olet kiinnostunut ja mitä kokeilua haluaisit tai aiot olla mukana toteuttamassa?
- Miten kokeilu toteutetaan käytännössä?
 - ◆ Kenelle kokeilupalvelu on suunnattu?
 - ◆ Ketkä ovat asiakkaita, käyttäjiä tai osallistujia?
 - ◆ Milloin kokeilu käytännössä toteutetaan?
- ◆ Onko se kertaluontoinen vai toistetaanko se?
- ◆ Kuinka kauan kokeilu kestää?
- ◆ Mitä kokeilun toteuttamiseen tarvitaan?
Tekeminen, henkilöt, tavarat, kulut – Kuka maksaa?
- ◆ Mitä tavoitteita kokeilulla on?
- ◆ Mistä tiedämme, että kokeilu on onnistunut?
- ◆ Miten mittaamme kokeilun tavoitteiden saavuttamista?

VAIHETUOTOS

- Yhteenveto valituista käytännön kokeilujen aiheista ja alustavat kokeilusuunnitelmat

KOKEILUJEN SUUNNITTELU

Kokeilujen suunnittelu työryhmissä ja kirjallisen kokeilusuunnitelman laatiminen

- Miksi kokeilu tehdään? Mitä kokeilulla tavoitellaan?
- Mihin tarpeeseen kokeilu vastaa ja mitä siitä halutaan oppia?
- Mistä kaikesta kokeilulla pyritään keräämään tietoa?
- Onko tavoitteiden saavuttaminen realistista niillä resursseilla, joita kokeilulle on varattu?
- Onko kokeilun pääpaino ratkaisujen löytämisessä (ratkaisupainotteinen kokeilu) vai vaikutusten ja tiedon keräämisessä (tutkimuspainotteinen kokeilu)?
- Mistä tiedämme, että kokeilu on onnistunut?
- Miten mittaamme tavoitteiden saavuttamista?
- Kenelle kokeilu on suunnattu? Ketkä ovat asiakkaita, käyttäjiä tai osallistujia? Miten kohderyhmä tavoitetaan?
- Milloin kokeilu järjestetään ja kuinka kauan se kestää?
- Onko kokeilu kertaluotoinen vai toistetaanko se (sarja osakokeiluja)?
- Mitä tehtäviä kokeilun eri vaiheisiin liittyy?
- Millaisia tarvikkeita, välineitä ja tiloja ym. onnistuneen kokeilun toteuttamiseen tarvitaan?
- Millaisia kuluja kokeilusta aiheutuu? Kuka maksaa?
- Ketkä osallistuvat kokeiluun (suunnittelu, toteutus, arviointi)?
- Kenellä / millä tahoilla on kokeilun onnistumisen kannalta keskeinen rooli?
- Miten kokeilukumppanit pitävät yhteyttä? Kuka vastaa koordinoinnista?
- Mitkä ovat kokeilun onnistumisen kannalta suurimmat riskit ja haasteet?
- Miten kehittäminen ja/ tai toiminta jatkuu/jatkuvat (ensimmäisen) kokeilun jälkeen?
- Kuka vastaa kokeilun jälkeen palvelun kehittämisestä ja/ tai tuottamisesta?
- Kenen pitäisi tietää kokeilusta? Miten ja kenelle kokeilusta viestitään prosessin aikana? Miten ja kenelle viestitään kokeilun tuloksista?

VAIHETUOTOS

→ Työryhmien kokeilusuunnitelmat

Lisätietoa kokeilusuunnitelmista:

Korhonen, O., Linko, T. & Lippo A. 2020. Perille asti -kokeiluopas. Opas onnistuneiden kokeilujen suunnitteluun kokeilun tilaajille/yrityksille. Demos Helsinki. Saatavissa: https://6aika.fi/wp-content/uploads/2020/03/Perille-asti-kokeiluopas_Demos-Helsinki.pdf [viitattu 26.9.2022].

Kokeilijan starttipaketti. 2017. Valtioneuvoston kanslia. Saatavissa: https://kokeilevasuomi.fi/documents/1777665/1915666/kokeilijan_starttipaketti.pdf/5de499ae-b522-b5df-e924-7862c517b0e1/kokeilijan_starttipaketti.pdf [viitattu 26.9.2022].

ARVIOINTI JA OPPIMINEN

Palautteen kerääminen yhteisöllisen ruokailun kokeiluista

Palautekysely tai -keskustelu asiakkaille

Palauttekeskustelu kokeilun toteuttajille

Järjestäjät, ruokapalvelun tuottajat
ja/tai yhteistyökumppanit

Taustatiedot

- Ikä, sukupuoli
- Ruokakunnan koko, asuinpaikka
- Kodin ulkopuolella ruokailun useus
- Tiedon saanti tapahtumasta ja saapuminen
- Mistä sait tietää tilaisuudesta?
- Miten ilmoitit tulleesi?
- Miten saavuit tilaisuuteen?
- Kuinka pitkän matkan olisit valmis kulkemaan tilaisuuteen?

Onnistumiset ja haasteet kokeilussa

- Mitkä asiat tai osa-alueet yhteisöllisen ruokailun kokeilussa onnistuivat tai toimivat hyvin?
- Mitä tekisit toisin? Miten?

Kokemus tilaisuudesta

- Saapumisen helppous
- Yhteenkuuluvuuden tunne
- Uusiin ihmisiin tutustuminen
- Ohjelman kiinnostavuus ja viihdyttävyyttä
- Tilan viihtyisyys ja sopivuus
- Palvelun laatu
- Ruoan laatu, maukkaus ja koettu terveellisyys
- Ruoan hinta ja hinta-laatusuhde
- Tilaisuuden kesto
- Ruoan, yhdessäolon ja ohjelman tärkeys

Onnistumiset ja haasteet kehittämissyhteistyössä

- Mitkä asiat tai osa-alueet kehittämissyhteistyössä onnistuivat tai toimivat hyvin?
- Mitä asioita tai osa-alueita kehittäisit? Miten?

Palveluodotukset

- Kasvisvaihtoehto
- Ravitsemussuosittelun mukainen vaihtoehto
- Mahdollisuus ostaa ruokaa mukaan

Vaikutukset

- Vaikutukset oman ja/tai edustamasi yrityksen tai yhteisön toimintaan
- Vaikutukset yhteistyöhön alueen muiden toimijoiden kanssa
- Vaikutukset ikäihmisten terveellisen syömisen, yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn edistämiseen
- Suurin saatu hyöty itselle ja/ tai yritykselle tai yhteisölle

Arvio tilaisuudesta

- Osallistuminen tilaisuuteen toisenkin kerran
- Suosittelemme todennäköisyys

Yhteisöllisten ruokailujen jatkuvuus

- Millä edellytyksillä kokeilu voisi jatkua pysyvänä toimintana?
- Kuinka todennäköisenä pidät jatkamista?

Avoin palaute

- Mikä oli parasta?
- Mistä et pitänyt? Mitä pitäisi muuttaa?
- Millaista ruokaa, ohjelmaa, ajankohtaa tai muita muutoksia toivot jatkossa järjestettävissä tilaisuuksissa?

Kehittämissyhteistyön jatkuvuus

- Miten Ikäruoka-kehittämissyhteistyön tuloksia pitäisi hyödyntää alueellasi?
- Mitä alueellasi pitäisi seuraavaksi tehdä ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden parantamiseksi?

Avoin palaute

- Mitä haluaisit vielä nostaa esille palautteena tai evästyksenä jatkoon?

ARVIOINTI JA OPPIMINEN

Palautetilaisuus alueellisille toimijoille

Tiedonvaihto ja oppiminen, palvelukokeilujen ja kehittämissyhteistyön arviointi

Kysymyksiä kokeilujen toteuttajille

- Millainen kokeilun toteutus oli?
- Mitä tavoittelitte ja/tai halusitte oppia kokeiluista?

Kysymyksiä sellaisten kokeilujen valmistelijoille, joita ei vielä toteutettu

- Miten kokeiluaihiota on valmisteltu?
- Mikä on aihion kehittämisen vaihe nyt: raakile – puolikypsä – valmis kokeiltavaksi?
- Mitä kehittämisellä tavoitellaan ja/tai halutaan oppia?

Toimijoiden pienryhmätyöskentely: kokeilujen ja kokeiluaihioiden arviointi

- Mikä onnistui?
- Mitä haasteita tunnistettiin?
- Mikä kannattaa säilyttää tai toistaa?
- Mitä pitäisi tehdä toisin?

Evästystä jatkoon

- Mitä käytännössä pitää tehdä ja huomioida, jotta kokeillut palvelut jatkuvat?
- Mitä käytännössä pitää tehdä ja huomioida, jotta kehittämissyhteistyössä mukana olleet henkilöt, yritykset, yhdistykset ja muut toimijat jatkavat yhteistyötä ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämiseksi?
- Millaisia esteitä tai haasteita tunnistat palvelujen ja/tai kehittämissyhteistyön jatkamiselle?

ARVIOINTI JA OPPIMINEN

Palautepalaveri kokeilujen työryhmille, palveluntuottajille tai järjestäjäkumppaneille

Palvelukokeilujen ja kehittämissyhteistyön
arviointi, oppiminen jatkokehittämistä varten

- Mitkä asiat tai osa-alueet palvelukokeilussa toimivat tai onnistuivat mielestäsi hyvin?
- Mitä tekisit toisin? Miten?
- Millaisilla edellytyksillä kokeilu voisi jatkua pysyvänä toimintana? Kuinka todennäköisenä pidät jatkamista?
- Miten kehittämissyhteistyö ja/tai palvelukokeilu on vaikuttanut sinun ja/tai edustamasi tahon ja muiden toimijoiden väliseen yhteistyöhön?
- Kenen / minkä tahon kanssa haluaisit jatkaa yhteistyötä ja yhdessä kehittämistä? Mitä se edellyttäisi?
- Millaisia muita vaikutuksia kehittämissyhteistyöllä ja/tai palvelukokeilulla on ollut sinuun ja/tai edustamasi tahon toimintaan?
- Minkä olet kokenut kehittämissyhteistyössä ja/ tai palvelukokeilussa kaikkein hyödyllisimmäksi?
- Mikä kehittämissyhteistyön ja kokeilujen tuloksissa on niin hyödyllistä ja toimivaa, että niiden olisi tärkeää jatkua alueella hankkeen jälkeenkin? Miten toiminnan tuloksia sinun mielestäsi pitäisi hyödyntää?
- Millainen rooli tahollanne voisi olla vaikuttajana ja toimijana, jotta hyväksi havaitut toimintatavat ja kehittäminen jatkuisivat? Entä muilla toimijoilla?
- Mitä mielestäsi pitäisi seuraavaksi kehittää alueen ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden parantamiseksi?
- Mitä haluaisit vielä nostaa kehittämissyhteistyöstä esille palautteena tai evästyksenä jatkoon?





VINKKIVIHKO IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN JÄRJESTÄJÄLLE

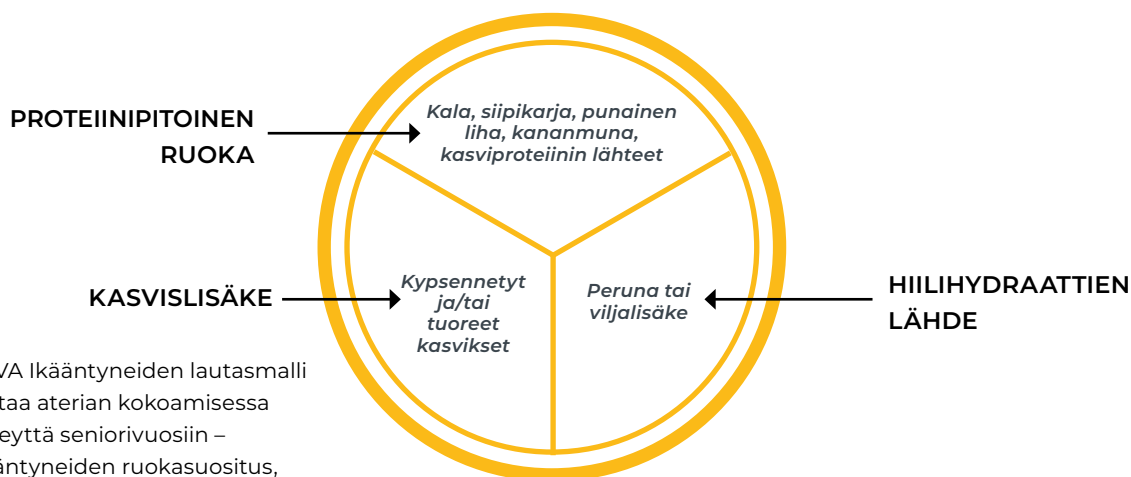
Aineisto on tuotettu Ikäruoka
2.0 -hankkeessa 2020–2022.
Hanke on saanut sosiaali- ja
terveysministeriön myöntämää
valtionavustusta terveyden
edistämisen määrärahasta.



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

- Menumat, 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

Menumat-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.

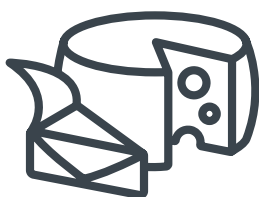
Tilaisuuden järjestäjät (ikäihmiset) valmistavat itse ruoan.

- 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.

Vapaaehtoisikuljetukset

- 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 toimintakeskusten 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.



IDEAPANKKI JA KOKEILUAIHIOITA IKÄIHMISTEN HYVÄN SYÖMISEN EDISTÄJILLE

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



Ideapankin sisältö tuotettiin Ikäruoka 2.0 – Monimuotoiset ruokaan liittyvät palvelut ikäihmisten yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukena -hankkeen kehittämisryhmien työpajoissa ja tilaisuuksissa vuosina 2021–2022. Kokeiluaihiot tuotettiin palvelukokeilujen työryhmissä. Kokeiluaihioiden mukaisia palveluita ei kokeiltu käytännössä, koska suunnitteluvaiheen aikana työryhmät arvioivat aihiot vielä kyseisillä alueilla ”liian raaiksi” käytännössä kokeiltaviksi.

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa palvelukehityksen tavoitteena oli parantaa kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta, edullisuutta,

hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta eli palvelujen ikäystävällisyyttä, jotta ikäihmisten omassa asuinympäristössä saatavilla olevat palvelut tukevat ikäihmisten hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä. Kehittäminen oli asiakaslähtöistä ja kokeilevaa, ja se toteutettiin monitoimijaisella yhteistyöllä ikäihmisten, yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelujen tuottajien sekä sidosryhmien kanssa.

Tähän aineistoon kootut ideat ovat Ikäruoka 2.0 -hankkeen prosessin ideointivaiheen ja kokeiluaihiot kokeilujen suunnitteluvaiheen tuotoksia.



Voit hyödyntää ja jalostaa ideoita ja kokeiluaihiota alueesi tai yhteisösi kehittämistarpeiden mukaan!

Ideapankki ikäihmisten hyvän syömisen edistäjille

Kotona asuvien ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun mahdollisuuksien lisääminen

Yhteisruokailu
kylätalolla tai
vastaavassa
yhteisötilassa

- Säännöllisesti toistuva ikäihmisille suunnattu yhteisöllinen ruokailu kyläyhteisöjen yhteisissä tiloissa tai yhteistyöyritysten tiloissa.
- Järjestettäisiin kokeiluvaiheessa kahden viikon välein, jotta toiminta tulisi tunnetuksi ja saataisiin palautetta jatkokehittämistä varten.
- Pyrittäisiin vakiinnuttamaan toiminta siten, että yhteisöllisiä ruokailuja järjestettäisiin eri kylillä vähintään kerran kuukaudessa.
- Ruokapalvelu tilattaisiin alueella toimivalta ruokapalvelun tuottajalta.
- Tilauspalvelun osallistujamäärän tulisi olla vähintään 40 hlöä, jotta toiminta olisi ruokapalvelun tuottajille kannattavaa, mutta hinta ei nousisi osallistujalle liian korkeaksi.
- Tarjolla tavallista, tuttua, helposti syötävää kotiruokaa, mahdollisuus uusien ruokien kokeilemiseen, teemaruokailuja.
- Kyläkuntien ruokaporukat voisivat vieraila toistensa tapahtumissa. Kukin kylä voisi esitellä omaa historiaansa ja kertoa kiinnostavista kohteista. Nostettaisiin esille kylien omia palveluita ja taitajia.
- Selvitettävää ja ratkaistavaa: koordinoiva taho, kiinnostuneiden määrä/kylä, hinta, kyydit.

Kiertävä
yhteisruokailu kotona
tai ravintolassa

- Yhdistysten, kylien, taloyhtiöiden tai naapurustojen 3–5 hengen (= yksi autollinen) tuttavaporukat voisivat sopia kiertävästä yhteisruokailusta kunkin kotona, taloyhtiön yhteistiloissa tai paikallisessa ravintolassa.
- Säännöllisesti toistuva, tietty sovittu ajankohta.
- Entisten nuorten ruokatreffit.
- Ravintoloiden kanssa voidaan sopia säännöllisestä pöytävarauksesta ruokailuporukalle.
- Erilaisia vaihtoehtoja yhteisruokailuun kotona:
 - ◆ Osallistajat valmistavat vuorotellen ruoan tai tuovat nyyttikestiperiaatteella.
 - ◆ Ruoka tilataan valmiina paikalliselta ruokapalvelun tuottajalta.
 - ◆ Hankintaan itse ainekset, ja kokki tulee kotiin valmistamaan ruoan osallistujille tai yhdessä osallistujien kanssa.
 - ◆ Kokki tulee kotiin, tuo ainekset ja valmistaa ruoan osallistujille tai yhdessä osallistujien kanssa.
 - ◆ Ruokaa voidaan valmistaa myös useammalle päivälle tai pakastimeen.
- Selvitettävää ja ratkaistavaa: hinta, kyydit, kodin tilojen riittäminen, osallistujien jaksaminen, sopivan porukan löytyminen, mahdollisuus hyödyntää ateriapalveluseteliä.

Teemallinen ja/
tai toiminnallinen
yhteisruokailu

- Tärkeää, että ikäihmisten yhteisruokailutapahtumassa on ruokailun lisäksi aikaa keskustella ja oleskella yhdessä.
- Tilaisuuden kokonaiskesto noin 1,5–2,5 tuntia.
- Yhteisruokailu voisi sisältää myös muuta ikäihmisille mieluista ohjelmaa, esim.
 - ◆ ruokakurssi tai ruoanvalmistusta yhdessä
 - ◆ teemaruokailu (juhlat, sesongit, lähiruoka, perinne, eri aikakausien ruoat, kansainvälisyys, luontoruoka)
 - ◆ musiikkia, teatteria, bingoa, luentoja eri teemoista
 - ◆ päiväkodit ja koulut käyvät esittäytymässä
 - ◆ ravitsemustietoisuuskoulu, opastusta erityisruokavalioista
 - ◆ museokäynti, kesäteatteriesitys
 - ◆ yllätysohjelma
 - ◆ ruokailun yhdistäminen olemassa olevaan tapahtumaan/ohjelmaan

Yhteisöllinen
luontoruokailu

- Ikäihmisten yhteisöllisiä ruokailutapahtumia voitaisiin järjestää ulkona.
- Luontoruokailu voisi olla yksi vaihtoehto teemallisesta tapahtumasta, ja se voitaisiin toteuttaa säännöllisesti.
- Paikkana voisi olla kunnan, metsästys- tai retkeilyseurojen, seurakunnan tai muiden yhteisöjen ylläpitämät kodat.

Yhteinen
jumppalounas

- Yhdistetään ikäihmisten yhteisruokailu kunnan järjestämiin ikäihmisten liikuntaharrastuksiin, esim. vesijumpan jälkeen yhteinen lounas.
- Ruokailu järjestettäisiin liikuntatilojen yhteydessä olevassa kahvilassa tai kokoushuoneessa tai läheisessä ravintolassa.
- Toteutus organisoituna, kaikille avoimena ikäihmisten yhteisruokailuna tai vapaamuotoisena mutta säännöllisesti järjestettävänä ystävä- tai harrastusporukan yhteisenä tapaamisena.
- Ravintolat voisivat tarjota ikäihmisten jumppalounasta tarjoushintaan esim. klo 13.30 alkaen.
- Ravintoloihin saataisiin lisää asiakkaita vilkkaan lounaan jälkeen.
- Ikäihmiset voisivat viipyä yhdessä pidempään, kun ajankohta on hiljaisempi.
- Tarjonta: lounas tai ”ruokaisa päiväkahvi”.
- Ruokailun yhdistäminen harrastuskerhoon toisi etua kuljetusten kannalta, järjestyisi samalla kyydillä.

Kunnan
ruokapalveluiden
bonusruoan
hyödyntäminen

- Kunnan kouluruokailusta ja palvelukeskuksesta jää yli laadukasta, täysin syömäkelpoista ruokaa, ns. bonusruokaa.
- Bonusruoka voitaisiin lahjoittaa ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun raaka-aineeksi tai aterian osaksi.
- Parhaiten toimisi se, että tilaisuuden järjestäjä hakisi ruoan ja veisi tarjolle kokoontumiseen. Voisi kokeilla myös siten, että ruoka pakastetaan ja lämmitetään sovittuna hakupäivänä tarjoiluvalmiiksi. Kuljetukseen voidaan lainata lämpöpakkauksia.
- Kokoontuminen voisi olla myös yhteinen kahvi- tai välipalaketki, johon voitaisiin lahjoittaa kahvileipää tai proteiinipitoinen välipala.
- Selvitettävää ja ratkaistavaa: bonusruoan määrä vaihtelee ja on vaikeasti ennakoitava, bonusruoan saatavuudesta tiedottaminen, ruoan kuljettaminen, jatkojalostamisesta kiinnostuneet toimijat, jatkojalostamisen kannattavuus.

Yhteisöllinen
ruokailu torilla

- Torikahviloiden ja ravintoloiden kanssa yhteistyötä.



Kauppa-asioinnin tukeminen

Ohjattu kauppakierros	<ul style="list-style-type: none">▪ Järjestettäisiin säännöllisesti ohjattuja kauppakierroksia ikäihmisille.▪ Tavoitteena olisi helpottaa asiointia ja tuotteiden löytämistä sekä lisätä tuotetuntemusta, helpottaa ja monipuolistaa ikäihmisten ruokien valintaa ja ruoanvalmistusta.▪ Kauppakierrokset lisääisivät henkilökunnan ja asiakkaiden vuorovaikutusta ja voisivat madaltaa kynnystä kysyä apua ja neuvoa myös muina palveluaikoina.▪ Viikonpäivä: hiljaisemmat kauppapäivät, esim. tiistai ja torstai▪ Ajankohta: klo 12–15, jolloin ikäihmisille tärkeät tuoretuotteet, kuten leipä, on jo hyllytetty.▪ Kauppakierroksilla voisi olla jokin teema, kuten sydänmerkkituotteet, kotimaisuus, kasvisruoka, erityisruokavaliot, hiilijalanjälki, valmisruokien tuunaaminen ja täydentäminen.▪ Jaossa voisi olla teemaan liittyviä reseptejä. Reseptin ainekset etsittäisiin hyllystä ja niihin tutustuttaisiin yhdessä.▪ Haaste: henkilökunnan tiukka aikataulu.
Tietoiskut ja tuote-esittelyt	<ul style="list-style-type: none">▪ Kaupassa voitaisiin järjestää säännöllisesti tietoiskuja ja tuote-esittelyjä ikäihmisten hyvään syömiseen liittyvistä teemoista.▪ Tietoiskut voisivat olla osa ohjattuja kauppakierroksia (ks. edellinen idea).▪ Voisiko tuote-esittelyissä hyödyntää QR-koodeja?▪ Voisiko tietoiskuja ja tuote-esittelyjä tuottaa myös videoina?
Ikäihmisten ruokaboksit	<ul style="list-style-type: none">▪ Kaupassa voitaisiin tarjota ehdotuksia yksittäisistä aterioista tai yhden tai useamman päivän ateriakokonaisuuksista, joihin olisi koottu valmiiksi tai malliksi tarvittavat ainekset.▪ Ruokaboksien esittely voisi olla osa ohjattua kauppakierrosta tai tietoiskuja ja tuote-esittelyjä (ks. edelliset ideat).▪ Kauppakassipalvelu
Kauppa-avustaja	<ul style="list-style-type: none">▪ Ikäihmisten kauppa-asioinnissa ja opastetuilla kauppakierroksilla voisi olla mukana kauppa-avustaja.▪ Kauppa-avustaja voisi olla esimerkiksi jonkin yhdistyksen vapaaehtoinen tai muu yksityishenkilö.▪ Vapaaehtoisista kauppa-avustajista olisi hyvä koota rinki ja valita sopiva tiedostuskanava, josta avustajan voisi kutsua mukaan.▪ Kauppa-avustaja voisi auttaa myös nettitilauksen tekemisessä ja/tai ostosten kuljettamisessa.▪ Myös henkilöstö voi avustaa, mutta työaikaressurssi on tiukka ja asiakkaiden säännöllinen henkilökohtainen avustaminen on haasteellista.▪ Kuinka paljon kauppa-apua käytettäisiin? Jos avustajan tarve on suuri, voisiko avustajaksi palkata uuden (osa-aikaisen) henkilön esimerkiksi palkkatuella. <p>Huom! Katso myös Kauppakaverit-kokeiluaihiio</p>



Kuljetukset: ikäihmisten pääsy käyttämään ruokaan liittyviä palveluita

Kyytiporukat ja rinki vapaaehtoisia kuljettajia

- Kootaan kylille ja naapurustoihin vapaaehtoisten rinki henkilöistä, jotka voivat ajaa kimpapakyytejä.
- Säännöllisyys, osallistujien sitoutuminen ja jatkuvuuden varmistaminen ovat tärkeitä kimppakyytien järjestämisessä.
- Kuljettaja ja kyytiläiset sopivat kyydeistä WhatsApp-ryhmässä tai tekstiviesteillä.
- Kyytiporukat voisivat käyttää yhdessä taksikuljetusta, mikäli vapaaehtoisten ringistä ei löytyisi aina kuljettajaa.
- Kyytiporukat voisivat muodostaa ryhmiä, jotka kävisivät säännöllisesti ikäihmisten yhteisruokailuissa, eri ravintoloissa tai ruokailemassa yhdessä toistensa luona.
- Yhteisruokailut voitaisiin ajoittaa peräkkäin muiden harrastusten ja ikäihmisten kerhotoiminnan kanssa. Näin samoilla kyydeillä onnistuisi sekä ruokailu että harrastuksiin osallistuminen.
- Selvitettävää ja ratkaistavaa:
 - ◆ Koordinoiva taho
 - ◆ Sitoutuminen säännölliseen vapaaehtoistoimintaan
 - ◆ Toiminnan järjestäminen siten, että vapaaehtoisten voimavarat riittävät
 - ◆ Reilu kustannusten jakautuminen ja ajankäyttö
 - ◆ Kuljetusrinkiläisten yhteydenpitotavat

Kunnan kuljetusreittien mahdollisuuksien selvittäminen

- Kunnan kuljetusreitit ja koululaiskuljetukset. Miten reitit ja aikataulut voisivat palvella ikäihmisten ruokailu- ja kauppa-asiointien kyyteinä ja aterioiden tai ostosten kuljetuksessa?
- Selvitettävää ja ratkaistavaa:
 - ◆ Miten ikäihmisten kyydeissä tai ruoan kuljetuksessa voisi hyödyntää aamun tyhjää (ennen klo 7) koulukyytiä kylille päin ja iltapäivällä (klo 15 jälkeen) takaisin kirkolle?
 - ◆ Voisivatko ikäihmiset käyttää koulukyydin avoimia paikkoja, jos sairastumisen vuoksi koululaiselta vapautuu kyytipaikka?
 - ◆ Miten vapaista paikoista ilmoitettaisiin?
 - ◆ Millaisia haasteita ja mahdollisuuksia tähän liittyisi?

Ruokareitti: kunnan asiointikyydin uusi reitti yhdistettynä yhteisölliseen ruokailutapahtumaan

- Tuotetaan taajama-alueen ruokapalveluyritysten kanssa asiointikyydin ajopäivien aamupäivään palvelupaketteja:
 - ◆ Kuljetukset asiointikyydillä
 - ◆ Aamuohjelmaa, esim. musiikkia, tietoiskuja, esitelmiä
 - ◆ Yhteisruokailu (tarjonta: myöhäinen aamiainen tai aikainen lounas)
- Eri yhdistykset emännöisivät tai isännöisivät yhteisruokailuja, koska aamupäivä on lounasravintoloissa kiireinen eikä niitä ole helppo toteuttaa yrittäjävetoisena.
- Toteutuisi säännöllisin väliajoin kiertäen eri ravintoloissa.
- Ruokailukyyti myytäisiin pakettihintaan ruokailun kanssa, pelkkä kyyti ei olisi ostettavissa.
- Ruoan ja kuljetuksen yhteishinta on kriittinen tekijä. Mihin hintaan ja kuinka usein kuljetus+ohjelma+ruoka-palvelua voitaisiin tarjota, jotta asiakkaat pystyisivät käyttämään sitä ja samanaikaisesti toiminta olisi kannattavaa ruokapalveluyrityksille?
- Mahdollisimman selkeä hinnoittelu:
 - ◆ Kyyti+ruokailu-paketilla olisi kiinteä hinta.
 - ◆ Asiakkaalle mahdollisimman helppo, ja koko kyyti+ruokailu-paketin saisi maksaa kerralla ravintolassa.
 - ◆ Pyrittäisiin mahdollisimman edulliseen kokonaishintaan. Kunnalta tukea kuljetuksen osuuteen?
- Kuka koordinoisi (ja maksaisi) ohjelman järjestämisen?

Viestintä: Miten ikäihmiset saavat tietää tarjolla olevista palveluista?

Ikäihmisten aktiviteettikalenteri	<ul style="list-style-type: none">▪ Tieto ikäihmisille suunnatuista yhteisruokailusta, muista tapahtumista ja aktiviteeteista olisi hyvä löytyä yhdestä paikasta.▪ Kokeiluun voisi ottaa mallia kunnan lasten ja nuorten harrastekalenterista.▪ Aktiviteettikalenterista voisi olla sähköinen versio kunnan verkkosivulla sekä jaettava ja tulostettava paperinen versio.▪ Aktiviteettikalenteriin koottaisiin ensivaiheessa tieto palveluista, kuten eläkeläis- ja senioriyhdistysten yhteisruokailuista sekä seurakuntien ruokailuista ja kerhotoiminnasta, joka sisältää ruokailua.
Ikäihmisten ruokapalvelut kunnan verkkosivuilla	<ul style="list-style-type: none">▪ Tietoa ikäihmisille suunnatuista yhteisruokailusta ja muista tapahtumista ja aktiviteeteista olisi hyvä löytyä keskitetysti, ”yhden luukun periaatteella”, ”seniorisivut”.▪ Tiedot ikäihmisten ruokapalveluista, yhteisruokailujen paikat ja ajat sekä linkit ruokalistoihin, voitaisiin koota yhteen paikkaan kunnan verkkosivustolle.▪ Verkkosivun tietoja voitaisiin jakaa kunnan some-kanaviin.▪ Verkkokanavien käyttämiseen voitaisiin järjestää opastusta esimerkiksi ikäihmisten yhteisruokailun yhteydessä.
Ikäihmisten oma osio ilmoitustaululle	<ul style="list-style-type: none">▪ Kunnassa on useita ilmoitustauluja, joissa voisi ilmoittaa ikäihmisten yhteisruokailuista ja tapahtumista. Ilmoitustaulut ovat kuitenkin usein sekavia, eikä ikäihmisille suunnattuja tapahtumia ole helppo huomata.▪ Voisivatko kaupat ja muut toimijat varata ilmoitustauluiltaan tietyn osion, jossa ilmoitettaisiin nimenomaan ikäihmisille suunnatuista tapahtumista, kuten yhteisruokailuista? Näin tapahtumia olisi kätevä seurata säännöllisesti helposti saavutettavasta paikasta eri ilmoitustauluilta.▪ Ikäihmisten osio voisi sijaita kaikilla ilmoitustauluilla samassa kohdassa, ja se voitaisiin otsikoida tai rajata näkyvästi.▪ Voisi sopia yhteistyöstä, että ikäihmisten palvelujen kehittämisessä mukana olevat tahot pitävät ilmoitustaulujen ”senioriosiota” ajan tasalla.
Ilmoitus- tai julistepohja yhteisruokailutapahtumille	<ul style="list-style-type: none">▪ Yhteisöllisten ruokatapahtumien markkinointia helpottaisi, jos olisi käytettävissä valmis ilmoitus- tai julistepohja yhteisruokailutapahtumille.▪ Koko kunnan alueella käytössä oleva yhtenäinen ilmoituspohja voisi auttaa huomaamaan ja innostaa osallistumaan tapahtumiin eri puolilla kuntaa.
Juttu paikallislehteen	<ul style="list-style-type: none">▪ Paikallislehti on tärkeä tiedotuskanava ikäihmisille.▪ Ikäihmisten ruokaan liittyvistä palveluista, kuten yhteisöllisistä ruokailuista, olisi tärkeää saada juttu paikallislehteen.▪ Lehteen voidaan tarjota yleisönosastokirjoitusta sekä juttuideaa yhteen tai useampaan artikkeliin.▪ Kutsutaan paikallislehti mukaan ensimmäiseen tapahtumaan ja kartoitetaan juttua varten jo valmiiksi mahdollisia haastateltavia.

Ikäihmisten ruokaryhmän perustaminen kuntaan

- Kuntaan voisi perustaa pysyvän työryhmän, "ikäihmisten ruokaryhmän", joka käsittelee ikäihmisten ravitsemukseen, ruokailuun ja ruokapalveluihin liittyviä asioita, edistäisi ikäihmisten hyvää syömistä kunnassa sekä tiedottaisi ajankohtaisista ruokaan liittyvistä aiheista ja tapahtumista.
- Voisiko kunnan hyvinvointikoordinaattori vetää työryhmää ja pitää yhteyttä sidosryhmiin?

Muita viestinnän ideoita

- Toimitetaan paperimainos yhteisruokailuista ja ikäihmisille suunnatuista ruokapalveluista ravintoloiden ateriakuljetusten mukana asiakkaille.
- Sovitaan tiedotusyhteistyöstä kotipalvelun kanssa.
- Sovitaan mainosten jakeluyhteistyöstä partiolaisten ja urheiluseurojen kanssa.
- Ravintolat tulostavat viikon ruokalista ja ruokatapahtumien esitteitä mukaan otettavaksi.
- Ruokapaikat julkaisevat viikon ruokailistan ennakkoon toimipaikan näyteikkunassa.
- Tuotetaan esittelyvideoita paikallisista ruokapalveluista YouTubeen (keittiöstä lautaselle -polku).
- Tiedotetaan ikäihmisten yhteisruokailuista sähköpostitse eläkeläis- ja senioriyhdistyksille ym. ikäihmisten sidosryhmille. Onko kunnan hyvinvointikoordinaattorin postituslista käytettävissä tähän?
- Ruokapalvelutoimijat ja yhteisruokailujen järjestäjät ilmoittavat tapahtumista säännöllisesti kunnan tapahtumakalenterissa sekä menoinfo.fi-verkkosivulla.

Viestinnän kehittämisessä ratkaistavaa

- Kuka koordinoi?
- Missä kanavissa ja alustoilla tiedotetaan?
- Kuka kokoaa ja ylläpitää tietojen ajantasaisuutta eri alustoilla?
- Digiratkaisujen mahdollisuudet ja niiden hyödyntäminen. Voidaanko tarvittavat tiedot poimia automaattisesti ikäihmisten tiedotuslustralle?
- Ketkä vastaavat kustannuksista ja millaisilla osuuksilla?
- Kaikki ikäihmiset eivät käytä verkkokanavia. Miten taataan yhdenvertaisuus? Ilmoituksista on aina oltava myös tulostettavat tai jaettavat paperiversiot.
- Miten tieto leviäisi parhaiten ikäihmisten verkostoissa ja kanavissa? Esim. yhdistykset, seurakunnat, harrastustoiminta?





Kokeiluaihio: Kauppakaverit

Tavoitteena oli kehittää alueen ruokakauppoihin kauppakaveripalvelun konsepti.

Tunnistettuja ideoita ja haasteita

Mikä kauppakaveri on?

- Auttaa asiointissa, tuotteiden löytämisessä, tuotetietojen lukemisessa, ostosten keräämisessä ja kantamisessa, ruoan verkkotilauksen tekemisessä.
- On joko kaupan henkilökuntaa tai esimerkiksi hyväkuntoinen, vapaaehtoinen ikäihminen.
- Kauppakaverilla olisi yllään huomioliivi tai muu tunnistettava merkki sekä kaupan sisällä vakituinen piste, josta hänet löytää.
- Haasteena lisäkustannusten aiheutuminen kaupalle. Jos kauppakaveri on kaupan työntekijä, aiheutuu lisäkustannuksia kaupalle työajasta. Jos kauppakaveri on vapaaehtoinen, tulee lisäkustannuksia kaupalle henkilön perehdytyksestä kaupan valikoimiin ja käytäntöihin (tämä ei jatkuvaa).

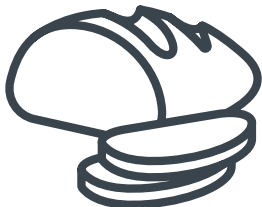
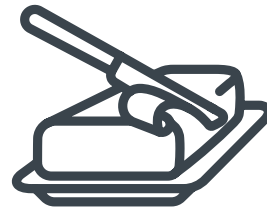
- Kauppakavereille pitää olla yhtenäiset toimintaohjeet, millaista apua ja neuvontaa kauppakaveri voi antaa.
- Kauppakaveri ei ole tuote-esittelijä eikä voi ottaa kantaa jonkin tuotteen sopivuudesta asiakkaan (erityis)ruokavalioon.

Kenen toimintaa?

- Kaupan kumppaniksi tarvittaisiin paikallinen taho, joka koordinoisi kauppakaveritoimintaa.
- Kauppakaveritoiminta voisi olla Marttojen paikallisyhdistysten toimintaa.
- Kauppakaveripalvelu voisi olla jonkin yrityksen palvelutarjontaa. Olisi läpinäkyvämpi, ammattimaisempi toteutus. Sopisiko esimerkiksi lisäpalveluksi taksi- tai kuljetusyrityksille?

Miten toteutetaan käytännössä?

- Palvelusta voisi tiedottaa kaupan omissa kanavissa (nettisivut, sosiaalinen media, ilmoitustaulu) sekä eläkeläisyhdistyksissä ja paikallislehdessä.
- Kauppakavereita voisi olla mukana ja avustamassa halukkaita esimerkiksi kaupassa olevan tapahtuma- tai infopäivän yhteydessä.
- Kauppakaveritoiminnan kokeilun voisi liittää 72 tuntia kotivara opastukseen. Kauppakaveri voisi lähteä kauppaan avustamaan ja tekemään yhdessä 72 tuntia kotivara -infoon osallistuneita täydennysostosten tekemisessä.
- Luontevinta olisi, että avustaminen olisi tuotteiden keräilyä ja tuotteiden etsimistä. Kauppa-asiointi edellyttää luottamusta. Kauppakaveri voisi olla joku omasta lähipiiristä.



Ikäruoka 2.0 -hankkeessa palvelun kehittämisen aikana ei saatu selville, kenellä olisi tarve kauppakaverille ja millaista apua kaupassa asioivat toivovat kauppakaverilta. Kauppakaveritoiminnan kehittämisen seuraava askel olisi selvittää tarkemmin palvelun tarve. Aiheesta voisi kysyä esimerkiksi yhteisöllisten ruokailujen yhteydessä haastattelemalla ikäihmisiä tai kaupassa järjestettävällä kyselyllä ikäihmisten tyypillisenä asiointiaikana.

Kokeiluaihio: Kokki kotiin -palvelu

Palvelukokeilun tavoitteet

Asiakkaan näkökulma

- Yhteen kokoontuminen, yhdessä syöminen ja seurustelu on tärkeää.
- Helpottaa asiakkaan ruokahuoltoa, saa syödä yhdessä toisen tekemää ruokaa.
- Saa ideoita ja tietoa, mikä tuo monipuolisuutta ja kiinnostavuutta omaan ruoanlaittoon.

Palveluntuottajan näkökulma

- Ruokapalvelun kehittäminen, uuden palvelun tuotteistaminen.
- Asiakasymmärryksen lisääminen.

Palvelukonsepti *Arkiruokaa uudella twistillä*

Kohderyhmä

- Ikäihmiset ja heidän läheisensä.
- Henkilöt, jotka tarvitsevat
 - 1) ruokapalvelua kotiin vietynä (helppous) ja/tai
 - 2) räätälöityä ruokaelämystä (vaihtelu, elämyksellisyys, yksilöllisyys).

Ennen tilaisuutta

- Kokki laatii esimerkinomaiset menuehdotukset: kasvis, kala, liha.
- Lopullinen menu räätälöidään yhdessä asiakkaan kanssa tilauksen yhteydessä.
- Sellaisia ruokalajeja, joiden valmistus on nopeaa, ei aikaa vievää esivalmistelua. Työmäärä vaikuttaa merkittävästi palvelun liiketoiminnalliseen kannattavuuteen.
- Menun lisäksi sovitaan, kuka ostaa raaka-aineet:
 - ◆ Vaihtoehto 1: Kokki tuo kaikki raaka-aineet (erillinen laskutus raaka-aineista).
 - ◆ Vaihtoehto 2: Asiakas hankkii pääproteiinilähteen, esimerkiksi liha/kala, ja kokki tuo muut raaka-aineet (ei erillistä laskua raaka-aineista).
 - ◆ Vaihtoehto 3: Asiakas hankkii kaikki raaka-aineet kokin toimittaman ostoslistan mukaan.
- Sovittava, ovatko myös asiakkaan kotikeittiön ainekset käytettävissä.

Tilaisuuden toteutus

- Palvelun tilaaja ja ystäväporukka kokoontuvat jonkun osallistujan kotiin (5–6 hlöä).
- Kokki tulee kotiin valmistamaan ruoan. Osa ruoasta nautitaan paikan päällä, osan annoksista osallistujat vievät kotiin. Minimiansiomäärä 12.
- Maksutavat: korttimaksu tai laskutus.
- Ei matkakustannuksia, kun asiakkaan koti enintään 20 km:n etäisyydellä. Jos kauempana, laskutetaan erikseen matkakustannukset.



Huomioita, etuja ja haasteita

- Asiakkaan näkökulmasta palvelu on kiinnostava, mutta ongelmana on liian korkea hinta. Osallistujamäärää (annosmäärää) lisäämällä palvelun hintaa saataisiin edullisemmaksi, mutta se ei useinkaan ole toteutettavissa kodin tiloissa.
- Palvelu täyttää hyvin asiakkaan toiveet tuttavien tapaamisesta, yhdessä seurustelusta ja ruokailusta. Tilaisuuteen voisi kutsua ja tuoda mukanaan myös vieraampia ihmisiä, jolloin omat verkostot laajenisivat.
- Palvelu toisi luksusta arkeen.
- Kokki kotiin -palvelun toteutus ruokakurssin tapaan olisi haastavaa.
 - ◆ Kotikeittiön tila on ahdas tavoiteltavalle asiakasmäärälle (n. 10 hlöä).
 - ◆ Pienellä asiakasmäärällä liiketoiminnan kannalta kannattava hinnan ja asiakkaan maksuvalmiuden välillä voi olla iso ero.
- Palvelu kannattaisi konseptoida siten, että se täyttäisi ateriapalvelusetelin ehdot.