

Voimaa ruuasta-hanke

Merja Suominen, toiminnanjohtaja, ETT, dosentti, ravitsemustiede

Heli Salmenius-Suominen, ravitsemusasiantuntija, ETM
ravitsemustiede, terveydenhoitaja

Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla





Gery ry toteuttaa hanketta

Yhdistys on yleishyödyllinen ja tavoitteena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla.

www.voimaaruuasta.fi, www.gery.fi

Facebook: Ikääntyneiden ravitsemus Gery ry

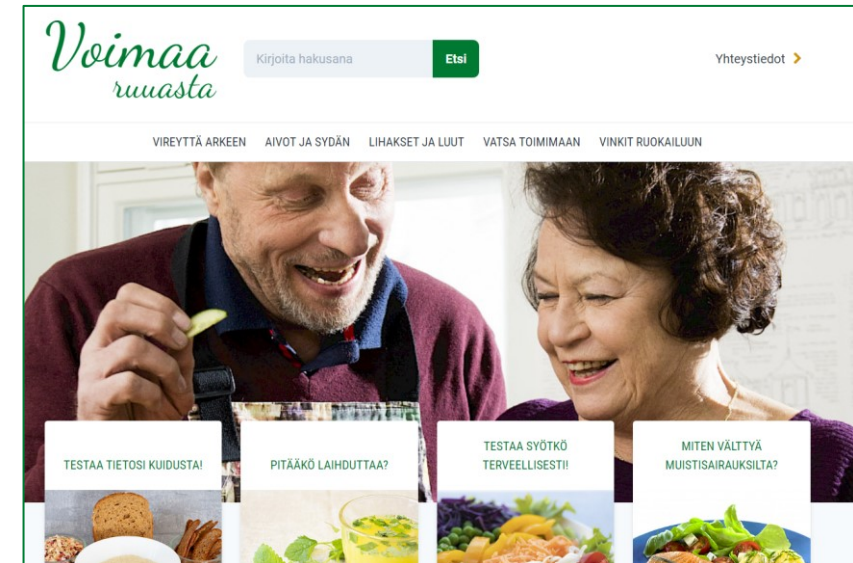
Instagram: @voimaaruuasta

YouTube: VoimaaRuuasta

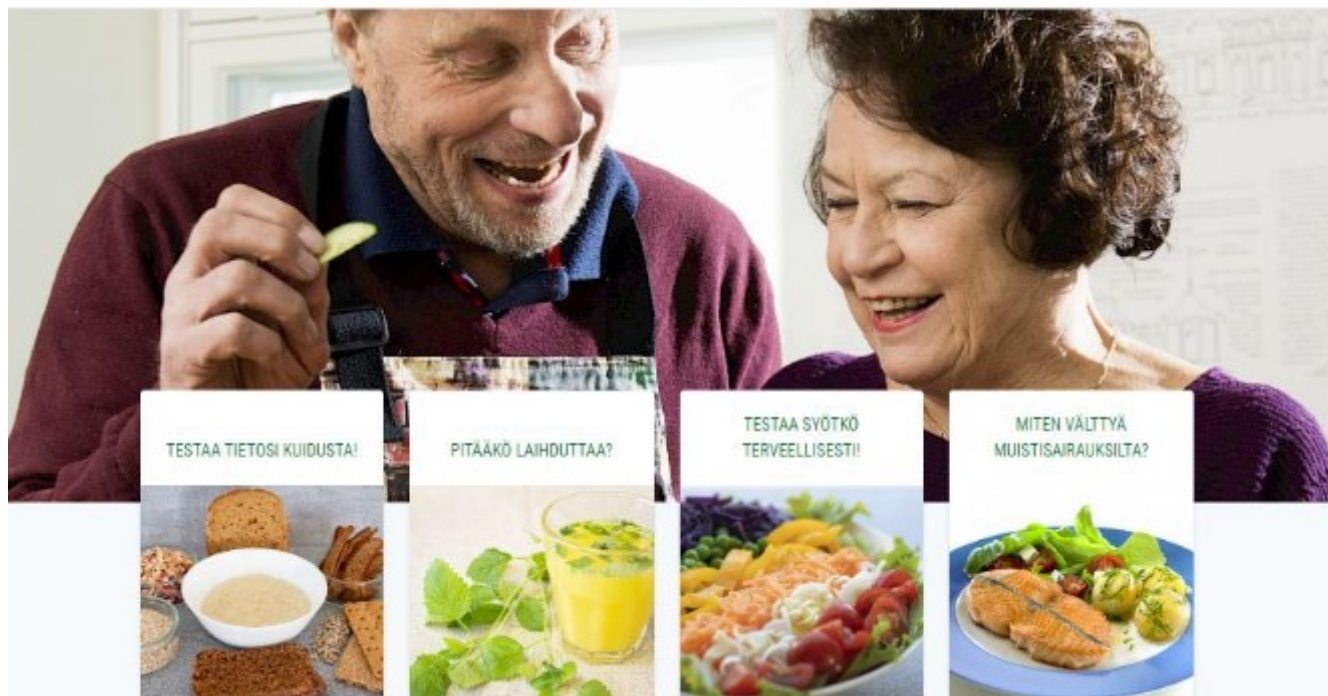
Voimaa ruuasta
Gery

Voimaa ruuasta –hanke 2021-2023

- Edistetään ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja hyvinvointia luentojen, ryhmäohjauksen ja viestinnän avulla
- Lisäksi terveysneuvontaan sopivia esitteitä ja videoita
- Kaikille avoimia webinaareja kerran kuussa
- Videot ovat maksutta katsovissa Voimaa ruuasta youtube-kanavalla
- Hankkeen toiminta-alueet ovat Varsinais-Suomija Etelä-Karjala
- Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla



Voimaa ruuasta
Gery



www.voimaaruuasta.fi

www.gery.fi

Facebook ja instagram @voimaaruuasta, YouTube: VoimaaRuuasta

Luennot

- Tarjoamme luentoja ikäihmisille esim. eläkeläisjärjestöjen tilaisuuksissa sekä etänä että paikan päällä.
- Luennot sisältävät
 - Osallistujien ruokavalion laadun ja proteiinin saannin arviointia
 - Itsenäiseen työskentelyyn sopivia tehtäviä
 - Videoita ja ruokaohjeita
- Geryn asiantuntijat kouluttavat ja luennoivat myös ikääntyneiden parissa työskenteleville ammattilaisille

Ravitseminen ikäihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

- Tervetuloa kuulemaan ravitsemuksesta terveyden, hyvinvoinnin ja jaksamisen tukena **torstaina 1.9.2022 alkaen klo 12.15**
- Esitys toteutetaan etäyhteyden avulla
- Ohjaajana toimii ravitsemussuunnittelija Heli Salmenius-Suominen, Voimaa ruuasta-hanke
- Saat ohjeita, miten voit arvioida ruokavaliosi laatua ja proteiinin saantiasi. Saat myös ohjausta hyvän ja jaksamista tukevan ruokavalion koostamisessa.
- Tilaisuus järjestetään osana Voimaa ruuasta-hanketta. Hankkeessa edistetään ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja hyvinvointia luentojen, ohjauksen ja viestinnän avulla
- Gery ry edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisuuden avulla



Voimaa ruuasta
Gery

Hyvä ravitseminen edistää toimintakykyä

- Tervetuloa kuulemaan hyvää ravitsemuksesta toimintakyvyn edistäjänä **perjantaina 11.3.22 klo 10.00-11.30.**
- Luentopaikkana on kaupungintalon valtuustosalin, Imatra
- Luennoitsijana toimii dosentti ETT Merja Suominen, Gery ry
- Luento järjestetään osana Voimaa ruuasta-hanketta. Hankkeessa edistetään ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja hyvinvointia luentojen, ohjauksen ja viestinnän avulla
- Gery ry edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisuuden avulla



Voimaa ruuasta
Gery

Voimaa ruuasta
Gery

Voimaa ruuasta -ryhmät

- Voimaa ruuasta -ryhmäohjaus on suunnattu kotona asuville ikäihmisille
- Valmennuksessa pohditaan esim. kuntoutusryhmien yhteydessä ruokavalion koostumusta ja saadaan uusia vinkkejä syömiseen
- Valmennus sisältää 1-3 etä- tai lähitapaamista sekä välitehtäviä
- Arvioidaan vaikuttavuutta ruokavalion laatuksella ja proteiinitestillä, kerätään palautetta



Viestintämateriaali

- Hankkeessa tuotetaan jaettavaksi monipuolista viestintämateriaalia ikääntyneiden hyvien ruokavalintojen tueksi, kuten esitteitä, lehtiä, videoita ja sosiaalisen median sisältöä
- Esitteiden maksuton tilaus hankkeen alueille: www.gery.fi/julkaisut
- YouTube: VoimaaRuuasta
- Arvioimme myös viestintämateriaalin vaikuttavuutta



Webinaarit

- Kuukausittain järjestetään kaikille avoin ja maksuton webinaari eri ravitsemusteemoilla
- Webinaarit ovat suunnattu kotona asuville ikäihmisille.
- Mukaan voi osallistua etäyhteydellä yksin, kumppanin tai ystävien kanssa.
- Omaisena voi suositella webinaaria läheiselle ikäihmiselle ja osallistua yhdessä hänen kanssaan.
- Osallistumislinkki on osoitteessa gery.fi ja Facebookissa (Ikääntyneiden ravitsemus Gery ry)
- Webinaari koostuu tietoisista, reseptivideoista, keskustelusta ja mahdollisuudesta esittää kysymyksiä

Webinaarien aiheet 2022

- Tammikuu: Voimaa ruuasta ja lihasvoimaharjoittelusta 1.2. (Voimaa ruuasta -viikolle)
- Helmikuu: ruuan hinta ja terveellisyys, ruokalistan suunnittelu, 1.3.
- Maaliskuu: ravintolisät ja vitamiinit 29.3.
- Huhtikuu: painonhallinta ja salliva ruokavalio, 26.4.
- Toukokuu: ravintokuidut ja suolisto, terveys, Fodmap, 24.5.
- Kesäkuu: Aivoterveysten edistäminen ja ravitseminen 14.6.
- Elokuu: Hyvästä ravitsemuksesta voimaa liikkumiseen 23.8.
- Syyskuu: Monipuolisesti kasviksia 20.9.
- Lokakuu: Luotettavan ravitsemustiedon tunnistaminen 25.10.
- Marraskuu: Valmisruuat ja puolivalmisteet hyvän ravitsemuksen tukena 22.11.
- Joulukuu: Sallivuus, tunnesyöminen ja painonhallinta 13.12.

 Ikääntyneen ravitseminen, Gery ry
★ Suosikit · 1 pv · 

Viime viikon Voimaa ruuasta -webinaarin tallenne on katsottavissa YouTubessa.
Webinaarin teemana oli luotettava ravitsemustieto:

Mistä tunnistaa perättömän ravitsemusväitteen?

- Asia kuulostaa aivan liian hyvältä tai pahalta ollakseen totta esim. superruokaa tai myrkkyä
- Luvataan nopeaa ratkaisua terveysongelmaan
- Asiasta puhuvat vain ne, joilla on kaupalliset tarkoitusperät (markkinoija, valmistaja, osakkeenomistaja, kurssinvetäjä)



YOUTUBE.COM 

Voimaa ruuasta -webinaari: luotettava ravitsemustieto 25.10

[Miten tunnistaa luotettava ravitsemustieto? Luotettavan ravitsemustieto teeman](#)

Puhelinneuvonta



- Geryn ravitsemusasiantuntijat vastaavat ikääntyneiden ravitsemuskysymyksiin neuvovassa puhelimesta
- Puhelimeen voi ottaa yhteyttä myös ikäihmisen omainen
- Keräämme palautetta neuvontaan osallistujilta
- Puhelinneuvontaa järjestetään pääsääntöisesti perjantaisin klo 10.00-12.00 tai jättämällä viesti puhelinvastaajaan
- Puhelinneuvontanumero: 044 985 6950

Mitä odotamme yhteistyöltä?

- Yhteistyökumppaneiden avulla tavoitetaan osallistujia hankkeeseen
- Toteuttaa yhdessä hanketoimijoiden kanssa vaikuttavuusarviointeja
- Jaetaan hankkeessa tuotettua materiaalia
- Lähetämme kuukausittain yhteistyökumppaneille uutiskirjeen hankkeen ajankohtaisista asioista



Voimaa ruuasta
Gery

Kiitos!

