

# Gerontologinen ravitseminen Gery ry

## TOIMINTAKERTOMUS 2021

### Sisältö

1. Toimintavuosi 2021
2. Viestintä ja koulutus
3. Hankkeet
  - 3.1. Voimaa ruuasta -hanke
  - 3.2. Ikäruoka 2.0 -hanke
4. Muu toiminta ja tutkimus
5. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

### 1. Toimintavuosi 2021

Yli 65-vuotiaiden suomalaisten määrä lisääntyy vuosien 2020 ja 2030 välillä. Ikääntyneiden ravitsemustila ja ravinnonsaanti ovat yhteydessä elämänlaatuun, terveydentilaan ja toimintakykyyn. Sairauksien ja avuntarpeen lisääntymisen myötä ravitsemustila usein heikkenee, jolloin sairauksista toipuminen hidastuu, sairaalassaoloajat pitenevät, hoitojen teho huononee ja kustannukset lisääntyvät.

Gery ry on valtakunnallinen järjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Vapaaehtoisina toimijoina on asiantuntijoista muodostuva hallitus.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys tuottaa ohjausmateriaalia, järjestää koulutusta sekä toteuttaa ohjausta, neuvontaa ja ryhmätoimintaa ikääntyneille hyvään ravitsemukseen liittyvissä asioissa sekä toimii kiinteässä yhteistyössä muiden ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia edistävien järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Lisäksi yhdistys luo edellytyksiä moniammatilliselle yhteistyölle ikääntyneiden parissa työskentelevien keskuudessa ravitsemukseen liittyvissä asioissa sekä ylläpitää kahta internet-sivustoa, facebook- ja instagram-tilejä sekä youtube-kanavaa, joissa on ajankohtaista tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Vuosi 2021 oli yhdistyksen yhdeksäs toimintavuosi, jonka tavoitteita olivat käynnissä olevien hankkeiden toteuttaminen, jäsenhankinnan jatkaminen, rahoituksen hakeminen, ravitsemusfoorumien ja muun ikääntyneiden ravitsemusta koskevan koulutuksen järjestäminen ja koulutuksiin osallistuminen ja yhdistyksen tunnettuuden lisääminen koulutuksiin ja esittelytilaisuuksiin osallistumalla. Lisäksi tavoitteena oli jatkaa yhteistyötä muiden alan toimijoiden kanssa sekä löytää uusia yhteistyökumppaneita.

Vuoden lopussa yhdistyksellä oli 222 henkilöjäsentä ja 52 kannatusjäsentä. Nettisivuja ([www.gery.fi](http://www.gery.fi) ja [www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi)) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti.

## 2. Viestintä ja koulutus

Yhdistyksen facebook-sivulle tehtiin säännöllisiä päivityksiä Voimaa ruuasta-hankkeen tapahtumista ja webinaareista sekä yhdistyksen omasta toiminnasta. Instagramissa julkaistiin tapahtuma- ja ”voimaruoka”- kuvia. Yhdistyksen työntekijät antoivat aktiivisesti haastatteluja eri medioille. Koulutuspäivä Ravitsemusfoorumi järjestettiin 22. kerran ja toisen kerran webinaarina 9.9.2021. Osallistujia oli yhteensä noin 320.

Yhdistyksen toiminnan tavoitteiden mukaisesti lähetettiin tilausten mukaisesti maksullista ravitsemukseen keskittyvää materiaalia.



## 3. Hankkeet

Yhdistyksessä oli käynnissä kaksi hanketta vuoden 2021 aikana: Voimaa ruuasta-hanke ja Ikäruoka 2.0 -hanke. Muutos-lautasella -hanke ja Voimaa ruuasta-toiminta päättyivät vuoden 2021 alussa.

### 3.1. Voimaa ruuasta – hanke

Yhdistyksessä alkoi vuoden 2021 huhtikuussa kolmevuotinen Voimaa ruuasta -hanke, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Veikkauksen tuotoista. Hankkeen toiminta-alueet ovat Varsinais-Suomi ja Etelä-Karjala.

Voimaa ruuasta -webinaareja järjestettiin vuoden aikana seitsemän kertaa. Niihin osallistui zoom-yhteyden kautta iäkkäitä pariskuntia, päivätoiminnan ryhmiä ja yksittäisiä kotona asuvia ikäihmisiä yhteensä 80-100 henkeä aina yhteen webinaariin. Webinaarien yhteydessä julkaistut videot ovat nähtävissä voimaa ruuasta youtube-kanavalla.

Hankkeessa kehitettyjä ravitsemusneuvonnan materiaaleja ja testejä kokeiltiin hankkeeseen osallistuneiden ikäihmisten keskuudessa. Ryhmä- ja yksilöohjausta vietiin käytäntöön ikäihmisille hankkeen toiminta-alueille suunnatuissa webinaareissa, luennoilla ja pienryhmissä sekä yksilöohjauksissa. Raisiossa ja Turussa koulutettiin terveydenhuollon ammattilaisia materiaalien käyttöön.

Voimaa ruuasta -päivä oli v. 2021 helmikuun alussa webinaarina koronarajoitusten vuoksi. Voimaa ruuasta -teko myönnettiin Raision päivätoiminnan kehittämälle kuntoutuksen ravitsemusosuudelle. Voimaaruusta.fi-sivuston testejä käytettiin hyvän ruokavalion arviointiin, kuidun riittävään saantiin, aivoterveysten edistämiseen ravitsemuksen avulla ja laihduttamisen tarpeellisuudesta.

### **3.2. Muutos lautasella -hanke**

Kolmivuotinen Muutos lautasella -hanke päättyi vuoden 2021 helmikuussa. Muutos lautasella – valmennusryhmissä ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla parannettiin 50–65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua käyttäen älypuhelinsovellusta apuna. Hanketta rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista.

### **3.3. Ikäruoka 2.0 -hanke**

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kehitetään kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluita yhdessä ikäihmisten ja ruokaan liittyviä palveluita tuottavien tahojen kanssa. Palveluihin kuuluvat laajasti kauppa- ja ravintolapalvelut. Hankkeen toteuttavat yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery ry.

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Hanke alkoi 1.2.2020 ja päättyy 31.10.2022.

## **4. Muu toiminta ja tutkimus**

Voimapala-tutkimus aloitettiin vuoden alussa. Tutkimukseen rekrytoitiin 101 yli 70-vuotiasta naista. Tutkimuksen rahoittaa Valio Oy.

Yhdistys oli mukana Helsingin kaupungin pitkäaikaishoidon ravitsemustutkimuksessa raportoimalla asukkaiden ruokapäiväkirjojen tuloksia. Lisäksi yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäsenet tekivät tutkimus- ja koulutusyhteistyötä Helsingin yliopiston ja Porin kaupungin perusturvan kanssa.

## **5. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat**

Yhdistyksen vuosikokous oli 20.5.2021. Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana kahdeksan kokousta ja yksi sähköpostikokous.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 20.5.2021 alkaen ovat Pirjo Hakala-Lahtinen, Eija Hiltunen, Mikko Ikonen, Mirja Järvinen, Christel Lamberg-Allardt, Enni Mertanen, Tiina Poikonen, Seppo Rehunen ja Pauliina Unkeri. Varajäseniksi valittiin Susanna Kuvik ja Sari Väisänen. Puheenjohtajaksi valittiin Eija Hiltunen ja varapuheenjohtajaksi Christel Lamberg-Allardt.

## **Tilintarkastajat**

Tilintarkastajaksi valittiin vuosikokouksessa HT Anssi Pietiläinen, varatilintarkastajaksi KHT Tero Paukku.

## **Henkilökunta**

ETT, dosentti, toiminnanjohtaja Merja Suominen,  
ETM, terveydenhoitaja, ravitsemussuunnittelija Heli Salmenius-Suominen  
FM Saana Karjalainen  
ETK Marianna Markkanen

Yhdistyksen toimitilat ovat osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.