

Gerontologinen ravitseminen Gery ry

TOIMINTAKERTOMUS 2022

Sisältö

1. Toimintavuosi 2022
2. Viestintä ja koulutus
3. Hankkeet
 - 3.1. Voimaa ruuasta -hanke
 - 3.2. Ikäruoka 2.0 -hanke
4. Muu toiminta ja tutkimus
5. Yhdistyksen kokoukset ja sääntömuutos
6. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

1. Toimintavuosi 2022

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 2022 oli yhdistyksen kymmenes 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 227 henkilöjäsentä ja 45 kannatusjäsentä. Nettisivuja (www.gery.fi ja www.voimaaruuasta.fi) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti.

Gery ry ja voimaaruusta.fi -sivusto saivat Vuoden ravitsemusteko 2022-palkinnon syksyllä 2022. Palkinnon myönsi Ravitsemusterapeuttien yhdistys ja perusteissa mainittiin mm: "Gery ry tuo tutkimustietoa konkreettisella tavalla mukaan ikääntyneille järjestettyyn toimintaan sekä tuottaa ikäihmisille tutkittuun tietoon ja ravitsemussuosituksiin pohjautuvaa viestintä- ja ohjausmateriaalia niin painetussa muodossa kuin erilaisiin some-kanaviin. Ammattilaisille ja muille toimijoille Gery on tarjonnut jo vuosien ajan luotettavaa tietoa ja ohjausmateriaalia työhön, täydennyskoulutusta ja asiantuntijatukea. Ravitsemusterapeuttien yhdistys pitää Gery ry:n toimintaa ikääntyvän väestön ravitsemustilan ja hyvinvoinnin tukemiseksi erinomaisena Ravitsemustekona." Palkinto kertoo Gery ry:n pikäaikaisesta ja onnistuneesta työstä ikäihmisten ravitsemuksen, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisessä.

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 23. kerran ja kolmannen kerran webinaarina 15.9.2022. Osallistujia oli yhteensä noin 320.

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



3. Hankkeet

Yhdistyksessä oli käynnissä kaksi hanketta vuoden 2022 aikana: Voimaa ruuasta-hanke ja Ikäruoka 2.0 -hanke.

Voimaa ruuasta – hanke

Yhdistyksessä jatkui vuoden 2022 aikana kolmevuotinen Voimaa ruuasta -hanke, jonka rahoitus tulee Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksista. Hankkeen toiminta-alueet ovat Varsinais-Suomi ja Etelä-Karjala.

Voimaa ruuasta -webinaareja järjestettiin vuoden aikana 13 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. 2022 helmikuun alussa webinaarina. Voimaaruusta.fi-sivuston testejä käytettiin hyvän ruokavalion arviointiin, kuidun riittävään saantiin, aivoterveysten edistämiseen ravitsemuksen avulla ja laihduttamisen tarpeellisuudesta.

Voimaa ruuasta toimintavuosi 2022



1972
tavoitettua ikäihmistä luennoilla, ryhmäohjauksilla ja tapahtumissa

223
ikäihmistä sai yksilöllistä ravitsemusohjasta

1408
osallistui webinaareihin

13 301
ravitsemusesitettä postitettiin hankealueille jaettavaksi

220
tavoitettua ammattilaista

Viikolla 5 vietettiin Voimaa ruuasta -viikkoa.



Saavutimme
Gery ry ja voimaaruusta -sivusto valittiin RTY:n toimesta vuoden 2022 ravitsemusteoksi.

Tuotimme
Kolme uutta ravitsemusesitettä ja 17 videota Voimaaruusta-YouTube-kanavalle.

Lisäksi
5347 videoiden näytökertaa YouTubessa
13 000 kävijää voimaaruusta -sivustolla
4000 seuraajaa Facebookissa

Voimaa ruuasta tulokset 2022



76 vuotta
oli toimintaan osallistuneiden keski-ikä

80 %
osallistujista oli naisia

80 %
osallistujista sai suosituksiin nähden liian vähän proteiinia ruokavaliostaan



85 %
oli seurannassa lisännyt proteiinia ruokavalioonsa

67 %
oli seurannassa lisännyt kasvien käyttöä

98 %
osallistujista sai lisää tietoa terveellisestä ruokavaliosta

75 %
kertoi oman jaksamisen lisääntyneen ruokavaliomuutosten seurauksena

3.1. Ikäruoka 2.0 -hanke

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

Hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Hanke alkoi 1.2.2020 ja päättyi 31.10.2022.

4. Muu toiminta ja tutkimus

Voimapala-tutkimus päättyi vuoden alussa. Tutkimukseen rekrytoitiin 101 yli 70-vuotiasta naista. Tutkimuksen rahoitti Valio Oy. Tutkimuksen tuloksia analysoitiin vuoden aikana ja tulokset julkaistaan myöhemmin.

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

5. Yhdistyksen kokoukset ja sääntömuutos

Yhdistyksellä oli kaksi kokousta vuoden 2022 aikana. Yhdistyksen ensimmäinen kokous oli 17.5.2022 ja toinen kokous oli 29.6.2022. Näissä kokouksissa esiteltiin ja hyväksyttiin hallituksen valmisteleva sääntömuutos. Patentti- ja rekisterihallitus hyväksyi ilmoituksellaan uudet säännöt 7.9.2022.

6. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana seitsemän kokousta ja yksi sähköpostikokous.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 17.5.2022 alkaen olivat Pirjo Hakala-Lahtinen, Eija Hiltunen, Mikko Ikonen, Mirja Järvinen, Christel Lamberg-Allardt, Enni Mertanen, Tiina Poikonen, Seppo Rehunen ja Virpi Kemi. Varajäseninä jatkoivat Susanna Kunvik ja Sari Väisänen. Puheenjohtajana jatkoi Eija Hiltunen ja varapuheenjohtajana 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.