

Gerontologinen ravitsemus Gery ry

TOIMINTAKERTOMUS 2020

Sisältö

1. Toimintavuosi 2020
2. Viestintä ja koulutus
3. Voimaa ruuasta -toiminta ja hankkeet
 - 3.1. Voimaa ruuasta -toiminta
 - 3.2. Muutos lautasella -hanke
 - 3.3. Ikäruoka 2.0 -hanke
4. Kansainvälinen toiminta ja tutkimus
5. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

1. Toimintavuosi 2020

Yli 65-vuotiaiden suomalaisten määrä lisääntyy yli kolmanneksella vuosien 2010 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.

Gerontologinen ravitsemus 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, joissa on ajankohtaista tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Vuosi 2020 oli yhdistyksen kahdeksas 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.

Toimintavuoden tavoitteet saavutettiin hyvin. Vuoden lopussa yhdistyksellä oli 217 henkilöjäsentä ja 52 yhteisöjäsentä. Nettisivuja (www.gery.fi ja www.voimaaruusta.fi) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti.

2. Viestintä ja koulutus

Verkkosivuille blogiin kirjoittivat sekä yhdistyksen toimihenkilöt että hallituksen jäsenet ja yhteisöjäsenten toimihenkilöt. Yhdistyksen facebook-sivulle tehtiin säännöllisiä päivityksiä sekä yhdistyksen omasta toiminnasta että uutisoitiin mm. aihealueen tutkimuksista. Instagramissa julkaistiin tapahtuma- ja ”voimaruoka”- kuvia. Yhdistyksen työntekijät kirjoittivat omia artikkeleita yhteistyöorganisaatioiden julkaisuihin sekä antoivat aktiivisesti haastatteluja eri medioille.

Koulutuspäivä Ravitsemusfoorumi järjestettiin 21. kerran ja ensimmäisen kerran webinaarina 10.9.2020. Osallistujia oli yhteensä 325.

3. Voimaa ruuasta –toiminta ja hankkeet

Yhdistys toteutti vuoden 2020 aikana Voimaa ruuasta toimintaa ja Muutos lautasella -hanketta, joita rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista. Lisäksi helmikuussa 2020 käynnistyi Ikäruoka 2.0-hanke, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Lisäksi yhdistys oli pienellä osuudella mukana Hotelli- ja ravintolamuseo toteuttamassa Ruokatajua museossa -hankkeessa.

3.1. Voimaa ruuasta –toiminta

Voimaa ruuasta -toiminta jatkui aktiivisena. Vuoden 2020 poikkeusolot toivat haasteita toiminnan toteuttamisessa. Poikkeusolojen vuoksi syksyllä 2020 järjestettiin keskiviikkoisin 10 kertaa Voimaa ja iloa ruuasta -webinaareja, joihin osallistui zoom-yhteyden kautta iäkkäitä pariskuntia, päivätoiminnan ryhmiä ja yksittäisiä kotona asuvia ikäihmisiä yhteensä 80-100 henkeä aina yhteen webinaariin.

Toiminnan tavoitteiden mukaisesti tuotettiin ja levitettiin ravitsemukseen keskittyvää materiaalia yhteistyöorganisaatioiden kautta. Kaikki toiminnassa tuotettu materiaali oli vapaasti ladattavissa ja tulostettavissa verkosta, ja maksuttomia esitteitä sai tilata yhdistyksestä toimituskulujen hinnalla.



Ravitsemusohjauksen hyviä käytäntöjä vietiin käytäntöön ikäihmisille suunnatuissa webinaareissa, luennoilla ja kouluttamalla terveydenhuollon ammattilaisia materiaalin käyttöön. Voimaa ruuasta -päivä v. 2020 oli helmikuun alussa Oodissa tapahtuma, jossa palkittiin ensimmäisen kerran Voimaa ruuasta -teko. Sen sai Lounaisrannikon Senioriopettajat ry opettajien ja opiskelijoiden yhteisestä ruokakurssista. Voimaaruusta.fi-sivustolle luotiin testejä hyvän ruokavalion arviointiin, kuidun riittävään saantiin, aivoterveysten edistämiseen ravitsemuksen avulla ja laihduttamisen tarpeellisuudesta. Voimaa ruuasta -lehteä julkaistiin neljä numeroa, joiden painosmäärät olivat 4500 - 6000 kpl. Sitä postitettiin sekä omalle jäsenistölle että yhteisöjäsenien jäsenille tai heidän jaettavaksi jäsenilleen ja asiakkailleen.

Lehteä ja esitteitä jaettiin tilausten perusteella yhteistyökumppaneille ja muille kiinnostuneille. Toimintaa tehtiin tunnetuksi facebookissa ja instagramissa. Toimintaa rahoitti Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoista.



3.2. Muutos lautasella -hanke

Kolmivuotinen Muutos lautasella -hanke jatkui vuoden 2020 aikana aktiivisesti. Muutos lautasella –valmennusryhmissä ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla parannetaan 50–65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua käyttäen älypuhelinsovellusta apuna. Toiminnan tavoitteina on 1) toimintaan osallistuneiden ruokavalion laatu paranee ja sitä kautta edistetään painonhallintaa 2) liikunta kuten lihasvoimaharjoittelu lisääntyy ja sen myötä toimintakyky pysyy hyvänä 3) sosiaaliset suhteet lisääntyvät, elämänlaatu ja pystyvyyden tunne paranevat ja 4) kynnys käyttää sähköisesti toteutettuja palveluita alenee. Toimintaa rahoitti Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoista.

Vuoden aikana järjestettiin kolme valmennusryhmää. Valmennusryhmiin osallistui yhteensä 73 osallistujaa. Ryhmistä kerättiin palautetta valmennuksen loppuarviointia varten. Valmennuksen vaikuttavuutta arviointiin tieteelliset kriteerit täyttäneillä menetelmillä ja tuloksia raportoidaan myöhemmin.

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.

Kansainvälinen toiminta ja tutkimus

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.

4. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen vuosikokous oli 6.5.2020. Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana seitsemän kokousta ja yksi sähköpostikokous.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 6.5. 2020 alkaen:

Liisa Valsta, puheenjohtaja, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Anu Jansson, VTKL

Irma Nykänen, Itä-Suomen yliopisto

Katariina Lallukka, Terveystalo

Anne Rahikka, Miina Sillanpään Säätiö

Riitta Saarela, Helsingin kaupunki

Minna Säpyskä-Nordberg, Ikäinstituutti

Pauliina Unkeri, Fysiogeriatría Oy

Annele Urtamo, Helsingin yliopisto

Varajäsenet:

Erjastiina Heikkinen, Helsingin kaupunki

Saara Sainmaa, Helsingin Alzheimer yhdistys, myönnetty ero hallituksesta 21.10.2020

Karoliina Salminen, Vantaan kaupunki

Satu Jyväkorpi, Helsingin yliopisto

Tilintarkastajat

Tilintarkastajaksi valittiin vuosikokouksessa Anssi Pietiläinen, varatilintarkastajaksi Tero Paukku.

Henkilökunta

ETT, dosentti, toiminnanjohtaja Merja Suominen,

ETM, ravitsemusasiantuntija Maija Soljanlahti 7.8.2020 asti

ETM, ravitsemusasiantuntija Laura Sormunen, alkaen 3.8.2020

ETM, terveydenhoitaja, ravitsemussuunnittelija Heli Salmenius-Suominen, vanhempainvapaalla alkaen 10.8.2020

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Johanna Rapo

Yhdistyksen toimitilat ovat osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.