

# Gerontologinen ravitseminen Gery ry

## SÄÄNTÖJEN TARKOITTAMA TOIMINTAKERTOMUS 2023

### Sisältö

1. Toimintavuosi 2023
2. Viestintä ja koulutus
3. Hankkeet
  - 3.1. Voimaa ruuasta -hanke
  - 3.2. Muisti ja ruoka -hanke
4. Muu toiminta ja tutkimus
5. Yhdistyksen kokous
6. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

### 1. Toimintavuosi 2023

Gerontologinen ravitseminen Gery ry on valtakunnallinen järjestö ja se on perustettu vuonna 2013. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

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.

Kesäkuun 8. päivä juhlittiin yhdistyksen kymmenvuotista taivalta Kulttuuritalon ravintolassa. Professori Maija-Liisa Erkkola piti juhlapuheen ja toiminnanjohtaja Merja Suominen kertoi katsauksessaan yhdistyksen taipaleesta ikäihmisten ravitsemuksen kehittämisessä.

Vuoden tavoitteita olivat käynnissä olevien hankkeiden toteuttaminen, jäsenhankinnan jatkaminen, rahoituksen hakeminen, ravitseminenfoorumin 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 211 henkilöjäsentä ja 44 kannatusjäsentä. Nettisivuja ([www.gery.fi](http://www.gery.fi) ja [www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi)) ja voimaa ruuasta youtube-kanavaa päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti.

## 2. Viestintä ja koulutus

Yhdistyksen facebook-sivulle tehtiin säännöllisiä päivityksiä Voimaa ruuasta- ja Muisti ja ruoka hankkeiden tapahtumista ja webinaareista sekä yhdistyksen omasta toiminnasta. Instagramissa julkaistiin tapahtuma- ja ”voimaruoka”- kuvia. Voimaa ruuasta youtube -kanavalla julkaistiin videoita ruokaohjeita ja webinaarien tallennuksia. Yhdistyksen työntekijät antoivat aktiivisesti haastatteluja eri medioille. Koulutuspäivä Ravitsemusfoorumi järjestettiin 24. kerran ja neljännen kerran webinaarina 14.9.2023. Osallistujia oli yhteensä yli 400.

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



## 3. Hankkeet

Yhdistyksessä oli käynnissä kaksi hanketta vuoden 2023 aikana: Voimaa ruuasta-hanke sekä Muisti ja ruoka -hanke. Hankkeiden rahoitus tulee Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön järjestöavustuksista. Yhdistyksen toimintaa ja Voimaa ruuasta -hanketta esiteltiin Gerontologia-päivillä Tampereella 8.-10.2. 2023. Voimaa ruuasta-hankkeelle haettiin jatkoa toiminta-avustuksena kevään STEA:n haussa.

### 3.1. Voimaa ruuasta – hanke

Kolmevuotisen Voimaa ruuasta -hankkeen viimeinen vuosi toteutui aktiivisesti vuonna 2023. Hankkeen toiminta-alueet olivat Varsinais-Suomi ja Etelä-Karjala. Hankkeesta toimitettiin STEA:an tuloksellisuusraportti, joka sai arvioinnissa tuloksellisuusluokan ”hyvä”.

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 ruokavalion laadun arviointitestiä sekä yhden päivän proteiinitestiä kokeiltiin ja kehitettiin eteenpäin hankkeeseen osallistuneiden ikäihmisten keskuudessa. Materiaaleja varten otettiin uusia ruokakuvia. Ryhmä- ja yksilöohjausta vietettiin käytäntöön ikäihmisille hankkeen toiminta-alueille suunnatuissa webinaareissa, luennoissa ja pienryhmissä sekä yksilöohjauksissa.

Voimaa ruuasta -viikkoa vietettiin 13-17.2. ja 14.2. oli laajasti markkinoitu webinaari, johon osallistui yli 400 henkilöä. Voimaa ruuasta -viikon teemana oli ruuan hinta ja aihe sai paljon huomiota mediassa. Voimaaruuasta.fi-sivustolla olevia testejä käytettiin hyvän ruokavalion arviointiin, kuidun riittävään saantiin, aivoterveysten edistämiseen ravitsemuksen avulla ja laihduttamisen tarpeellisuudesta.

## Voimaa ruuasta toimintavuosi 2023



**2126**  
tavoitettua ikäihmistä luennoilla, ryhmäohjauksilla ja tapahtumissa

**405**  
ikäihmistä sai yksilöllistä ravitsemusohjausta

**29 221**  
ravitsemusesitettä postitettiin hankealueille jaettavaksi

**1000**  
osallistui webinaareihin

**562**  
tavoitettua ammattilaista



**Tapahtumista saatua palautetta:**  
"Luennolla sai hyviä vinkkejä siihen, miten muuttaa ruokavaliota helposti ja pienellä vaivalla!"  
"Todella valaiseva luento. Ei mitään uutta auringon alla, mutta silti pamahti selkäyttimeen proteiinin merkitys: ei ole mitään hyötyä kuntoilustakaan ellen saa riittävästi proteiinia."

**Lisäksi**  
**9196** videoiden näyttökertaa YouTubessa  
**12 000** kävijää voimaaruuasta -sivustolla  
**4200** seuraajaa Facebookissa  
Viikolla 7 vietettiin Voimaa ruuasta -viikkoa.  
**Voimaa ruuasta -toiminta jatkuu uusilla alueilla**



## Voimaa ruuasta tulokset 2023



**77 vuotta**  
oli toimintaan osallistuneiden keski-ikä

**76 %**  
osallistujista oli naisia

**72 %**  
osallistujista sai suosituksiin nähden liian vähän proteiinia ruokavaliostaan

**100 %**  
palautekyselyyn vastanneista ammattilaisista koki Voimaa ruuasta -materiaalin hyödylliseksi

**63 %**  
oli seurannassa lisännyt proteiinia ruokavalioonsa

**44 %**  
oli seurannassa lisännyt kasvien käyttöä

**95 %**  
osallistujista sai lisää tietoa terveellisestä ruokavaliosta

**34 %**  
kertoi oman jaksamisen lisääntyneen ruokavaliomuutosten seurauksena



### 3.2. Muisti ja ruoka -hanke

Muisti ja ruoka -hanke alkoi keväällä 2023. Hanke on kolmivuotinen ja rahoitus tulee Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksista. Hankkeen toiminta-alueet ovat Pirkanmaa, Uusimaa ja Pohjois-Karjala. Hankkeen kohderyhmiä ovat muistisairaat henkilöt, heidän omaisensa ja ammattilaiset. Lisäksi tavoitteena on aivoterveysten edistäminen hyvällä ravitsemuksella FINGER-toimintamallin mukaisesti ikääntyneen väestön keskuudessa.

## Muisti ja ruoka toimintavuosi 2023



**1250**  
tavoitettua ikäihmistä ja omaista luennoilla, ryhmäohjauksilla ja tapahtumissa

**4485**  
ravitsemusesitettä postitettiin hankealueille jaettavaksi

**52**  
ikäihmistä sai yksilöllistä ravitsemusohjausta

**682**  
tavoitettua ammattilaista



**Muisti ja ruoka -hanke**  
Hanke käynnistyi keväällä 2023. Hankealueina ovat Pirkanmaa, Pohjois-Karjala ja Uusimaa.

Hankkeen tavoitteena on edistää muistisairaiden ihmisten hyvää ravitsemusta, elämänlaatua ja toimintakykyä ohjauksen, koulutuksen ja viestinnän avulla.

## Muisti ja ruoka tulokset 2023



**77 vuotta**  
oli toimintaan osallistuneiden keski-ikä

**76 %**  
osallistujista oli naisia

**80 %**  
osallistujista sai suositukseen nähden liian vähän kasviksia ruokavaliostaan

**65 %**  
osallistujista sai suositukseen nähden liian vähän proteiinia ruokavaliostaan



**94 %**  
osallistujista sai lisää tietoa aivoterveellisestä ruokavaliosta

**51 %**  
oli seurannassa lisännyt proteiinia ruokavaliionsa

**37 %**  
oli seurannassa lisännyt kasvien käyttöä

**18 %**  
kertoi oman jaksamisen lisääntyneen ruokavaliomuutosten seurauksena



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

Yhdistyksessä toteutettiin Voimapala-tutkimus vuosina 2021-2022. Tutkimuksen tulokset julkaistiin vuonna 2023 Nutrients-lehdessä.

#### **5. Yhdistyksen kokous**

Yhdistyksellä oli vuosikokous 24.5.2023. Vuosikokouksessa päätettiin säännöissä määrätyistä asioista.

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

Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana kuusi kokousta.

Hallituksen jäsenet 24.5.2023 alkaen ovat Pirjo Hakala-Lahtinen, Eija Hiltunen, Susanna Kunvik, Christel Lamberg-Allardt, Enni Mertanen, Eeva Nykänen, Tiina Poikonen, Seppo Rehunen ja Virpi Kemi. 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  
ETT, ravitsemusterapeutti Heini Karp  
ETM Martta Jalavisto  
ETK Marianna Markkanen

Yhdistyksen toimitilat ovat osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.