



Nääsville ry ja Pirkanmaan Martat ry / Virkeät Ikämiehet -hanke

## Virkeät Ikämiehet ravitsemus- ja liikuntakurssi verkossa



### Mitä

Verkkokurssi perustuu Virkeät Ikämiehet ravitsemus- ja liikuntakurssimalliin. Kurssi rohkaisee ja antaa valmiuksia eläkeikäisille miehille terveellisten ruokavalintojen tekemiseen sekä kannustaa toimintakykyä parantavan liikunnan harrastamiseen.

Toimintaan kuuluu keskustelua ja tietoa ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä sekä etäliikunnanohjausta ja etäruoanlaittoa.

### Miksi

Hyvä ravitsemus ja liikunta ylläpitää ja lisää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Miehillä niin liikumisen hyödyt kuin liikkumattomuuden haitat korostuvat naiseen verrattuna.

Kotona asuvien ikämiesten riski yksipuoliseen ravitsemukseen on lisääntynyt johtuen kotitalous- ja ruoanvalmistustaitojen sekä ravitsemustiedon vähäisyydestä. Verkkokurssi tavoittaa myös omaishoitajana toimivia tai kaukana keskustasta asuvia miehiä.

Kurssi tukee ikämiesten digiosaamista yhteiskunnan digitalisoituessa kiihtyvällä tahdilla.

### Kenelle

Eläkeikäisille miehille, joilla on kohonnut riski yksipuoliseen ravitsemukseen ja liian vähäiseen liikkumiseen.

### Miten

- 10–20 osallistujalle, videoetäyhteydellä ammattilaisen ohjauksessa
- Markkinointi: esim. lehtimainonta, sosiaalinen media, yhteistyöverkostot ja jalkautuminen
- Alku- ja loppuhaastatteluiden avulla selvitetään, miten osallistujat ovat kurssista hyötynneet.

Kurssilla on:

- N. 10 kokoontumista
- Keskustelua yhteenkuuluvuuden lisäämiseksi
- Tietoa ja keskustelua ravitsemuksesta sekä liikunnasta toiminnan tueksi

Etäruoanlaitto ja -liikunta:

- Toteutetaan videoyhteyden avulla.
- Liikunta kotiloissa ja niillä välineillä, joita kotoa löytyy (esim. keppi/harjanvarsi).
- Ruoanlaittoon kurssilaiset valmistautuvat hankkimalla elintarvikkeet ja ruoanlaittovälineet ohjeiden mukaan. Kokkauksen lomassa keskustellaan ja jaetaan vinkkejä, vetäjä ohjaa reseptien kanssa etenemisessä.

### Kenen kanssa

Asiantuntemus voidaan järjestää terveydenhuollon ammattilaisten, järjestöjen, yhdistysten, ikäihmisten kerhojen, palvelukeskusten ja kohtaamispaikkojen kanssa, joilla on kiinnostusta ja osaamista ikäihmisten ravitsemuksesta ja liikunnan ohjaamisesta.

### Millä resursseilla

- Markkinointiin käytettävä aika ja kustannukset
- Alku- ja loppuhaastattelut 1,5 h/osallistuja
- Kokkauskerrat 2 x 4 h, muut kerrat 8 x 2 h (ravitsemus 1 h, liikunta 1 h) + valmistelut
- Tarvittavat välineet: tietokone tai tabletti internetyhteydellä. Tarvittaessa lainalaitteet tai älypuhelin.

