



Nääsville ry ja Pirkanmaan Martat ry / Virkeät Ikämiehet -hanke

Virkeät Ikämiehet ravitsemus- ja liikuntakurssi



Mitä

Virkeät Ikämiehet on käytännönläheinen ravitsemus- ja liikuntakurssi eläkeikäisille miehille. Kurssi rohkaisee ja antaa valmiuksia terveellisten ruokavalintojen tekemiseen ja ruuanlaittoon sekä kannustaa toimintakykyä parantavan liikunnan harrastamiseen.

Toimintaan kuuluu ruoanlaittoa, keskustelua ja tietoa ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä sekä liikunnan-ohjausta.

Miksi

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

Kotona asuvien ikämiesten riski yksipuoliseen ravitsemukseen on lisääntynyt johtuen kotitalous- ja ruoanvalmistustaitojen sekä ravitsemustiedon vähäisyydestä.

Kenelle

Eläkeikäisille miehille, joilla on kohonnut riski yksipuoliseen ravitsemukseen ja terveyden kannalta liian vähäiseen liikkumiseen (esimerkiksi yksin asuvat, leskeksi jääneet tai omaishoitajana toimivat miehet).

Miten

- 8–12 osallistujan miesporukassa ammattilaisen ohjauksessa.
- Kurssista tiedotetaan markkinoinnin (esim. lehtimainonta, sosiaalinen media, yhteistyöverkostot, jalkautuminen) ja kaikille avoimen toimintastartin avulla.
- Alku- ja loppuhaastatteluiden ja -mittausten avulla selvitetään, miten osallistujat ovat kurssista hyötäneet.

Kurssilla on

- Noin 10 kokoontumiskertaa (4 kokkauskertaa, 6 keskustelu-/liikuntakertaa)
- Tutustumista ja yhdessä tekemistä yhteenkuuluvuuden lisäämiseksi
- Keskustelua ja tietoa ravitsemuksesta sekä liikunnasta toiminnan tueksi ja herättelyksi

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 mahdolliset mainoskustannukset
- Toimintastartti 2 h + valmistelu
- Alku- ja loppuhaastattelut ja -mittaukset 1,5 h/osallistuja
- Kokkauskerrat 4 x 4 h, muut kerrat 6 x 2–2,5 h + valmistelut
- Kokoontumiskertojen lisäksi liikuntakokeiluja 1–3 krt miesten mielenkiinnon ja ohjaajaresurssien mukaan, esim. ulkokuntosali
- Kaupassa käynnit 2 h/kokkauskerta ja noin 15 €/osallistuja
- Tarvittavat tilat: keittiö, liikuntatila/ryhmätila, jossa mielellään liikuntavälineitä, mahdollisuus tutustua kuntosalitoimintaan.

