

*Virkee*

# Virkee –Vireästi Karjalassa

18.3.2025

Loviisa Salin,  
kotitalousasiantuntija,  
Pohjois-Karjalan Martat ry



Virkee

## Virkee –Vireästi Karjalassa

Toimintaa, jonka avulla tuetaan ikäihmisten

- ravitsemusta
- hyvinvointia ja elämänlaatua kotona asumiseen

*Omatoimisuutta, arkiaktiivisuutta ja yhdessä tekemistä!*

**Kaikki yli 60-vuotiaat** (ja heidän omaisensa) ovat tervetulleita mukaan. Toiminta on maksutonta.

 Martat



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA





*Virkee*

## Virkee –Vireästi Karjalassa

- Toimintamuotojamme ovat:
  - luennot,
  - arkiruokakurssit,
  - yksilöneuvonta
  - neuvontapisteet tapahtumissa,
  - opintoretki
  - vapaaehtoistoiminta





## Arkiruokakurssit

- Järjestetään 3-4 kerran sarjana, yhden kurssikerran kesto n. 3h.
- Tutustutaan ikäihmisten ravitsemukseen, tasapainoiseen ruokavalioon ja kotona asumiseen käytännön työskentelyn kautta.
- Valmistetaan yhdessä maukasta, värikästä ja ravitsemussuosittelun mukaista arkiruokaa.
- Ruokaillaan yhdessä.







# Yksilöohjaus

- Ohjattavan tarpeiden ja toiveiden mukaan, esim.
  - Ikäihmisten lautasmallin hyödyntäminen arjessa
  - Ruokalistasuunnittelu
  - Kaupassa käynti yhdessä
  - Apu digilaitteiden käytössä, esim. ruoan tilaaminen netistä
  - Arjen apuvälineet
  - Jokin muu
- Tapaamiset 1-3 kertaa, kesto n. 1-2 h
- Marttakeskuksella tai kotikäyntinä





Virkee

# Vapaaehtoistoiminta

## Vapaaehtoiset

- Apukäsinä ruokakursseilla, tapahtumissa
- Apuna yksilöohjauksen järjestämisessä
- Kurssien mainostamisessa auttaminen
- Virkee-toiminnan kehittämistyöryhmässä mukana, tapaamiset 1-3 kertaa vuodessa



*Virkee*

## Tuloksia vuodelta 2024

- 98 % vastaajista sai **uusia tietoja ja taitoja hyvinvoinnin edistämiseksi**
- 95 % **koki saaneensa toiminnasta iloa ja voimaa**
- 94 %:lla vahvasti **osaamistaan terveyttä edistävään ja edulliseen ruoanlaittoon**
- 91% osallistuneista koki, että **toiminta lisäsi yhteisöllisyyttä.**
- 86 % **syö** kurssin myötä **aiempaa terveellisemmin ja monipuolisemmin.**
- 84 % **sosiaaliset kontaktit lisääntyivät** toimintaan osallistumisen myötä.
- **Tunne arjesta selviytymisestä lisääntyi** 82 %:lla vastaajista







**Ruokailoa!**





*Virkee*

## Ota yhteyttä!

Loviisa Salin

p. 0400 167 695

[loviisa.salin@martat.fi](mailto:loviisa.salin@martat.fi)

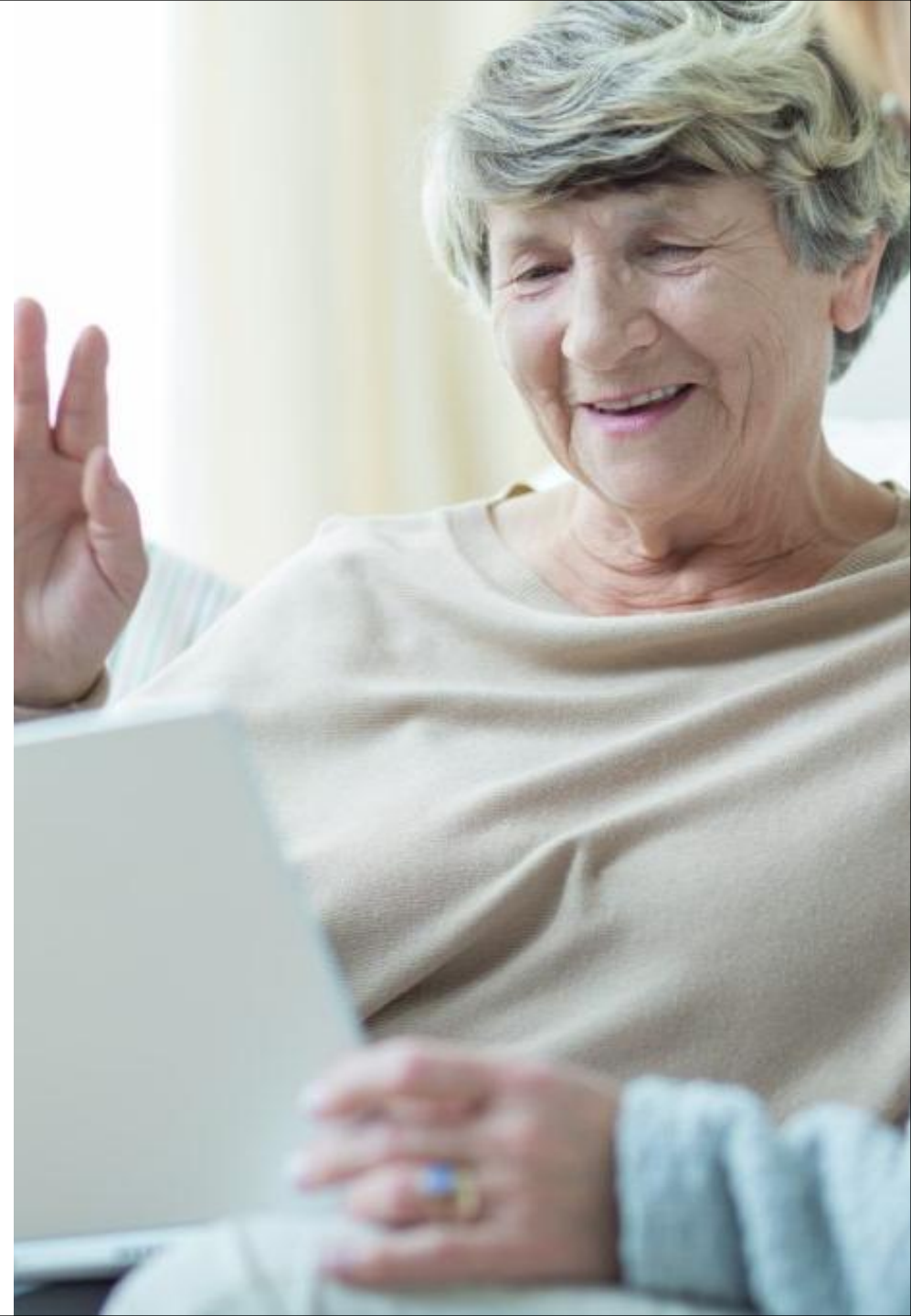
<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/virkee/>

 Martat

*Virkee*



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA







**Kiitos!**