



Mukula Ruokapiirin – ohjeistus

Osallistujamäärä: n. 20 hlöä

- Mukana vähintään 5–6 suomenkielistä senioria
- Mukaan kutsutaan yhden kieliryhmän ikääntyneitä per kerta

Roolit:

- Vetäjä (ammattilainen/vapaaehtoinen): suunnittelee ja koordinoi koko päivän
- Masterchef: tuntee kulttuurin ruokaperinteen, ohjaa ruoanlaittoa
- Tukihenkilö: suomen kielen taitoinen, auttaa masterchefin kommunikointia vetäjän kanssa (esim. kaupassa, ruuan laittamisessa, reseptin kanssa)

Tila ja välineet:

- Iso, hyvin varusteltu keittiö
- Tila yhteisruokailuun ja taukotoimintaan
- Tilat varataan yhteistyössä palvelukeskuksen, kunnan tai yhdistyksen kanssa

Kesto:

- 6–7 tuntia: ruoanvalmistus, ruokailu, oheistoiminta ja siivous
- Varaudutaan hitaaseen etenemiseen – tehdään rauhassa

Ruoka ja budjetti:

- Budjetoidaan ateria (esim. alku-, pää- ja jälkiruoka) noin 20 hengelle
- Raaka-aineet ostetaan yhteisillä varoilla (esim. Mukula-tuotteiden tuotto)

Välipala alkuun:

- Ennen ruoanlaittoa tarjotaan kahvi ja pulla / pieni välipala (aikaa ruuan valmistamiseen on pitkä, se ehkäisee väsymistä ja luo heti mukavan tunnelman)

Vetäjän vastuut:

- Varata tilat ja hoitaa käytännön järjestelyt
- Koordinoida viestintä ja osallistujien kutsuminen (suomalaiset ja vieraskieliset)
- Keskustella etukäteen avainhenkilöiden kanssa (kieliryhmän edustaja, mahdollinen tulkki)
- Seurata budjettia ja tehdä ostokset yhdessä masterchefin ja/tai tukihenkilön kanssa
- Sisällyttää päivän ohjelmaan taukotoimintaa ja aivoterveys sisältöjä (esim. Jututtaja ja KOPS materiaalit)
- Luoda lämmin, osallistava ilmapiiri – olla läsnä koko päivän ajan
- Dokumentoida reseptit, ottaa kuvia (sovittaessa), kerätä palautetta toiminnan kehittämiseen

Toimintaperiaatteet:

- Kaikki osallistuvat tekemiseen – yhdessä tekemällä luodaan kuulumisen tunnetta.
- Reseptit ja ohjeet ruuan laittoon kirjataan ylös, tavoitteena uusien makujen kokeilu myös kotona
- Ohjauksessa hyödynnetään vertaistoimintaa ja hiljaista tietoa

Oheistoiminta ja aivoterveys:

- Pöydän kattamisen ja odottelun aikana tehdään aivotreenejä
- Käytetään KOPS-materiaalia ja keskustellaan hyvinvoinnista rennolla otteella
- Toiminta vaihtelee osallistujien mukaan – tärkeintä on yhdessäolo

Yhteisruokailu ja loppu:

- Ruuat nautitaan rauhassa yhdessä
- Keskustelua, musiikkia, tarinointia – tunnelma ohjaa sisältöä
- Lopuksi yhteinen siivous – osa onnistumisen kokemusta

LINKKI: [Mukula Ruokapiirin vetäjän muistilista](#)