

# YHTEISÖRUOKAILU KUTSUNA OSALLISUUTEEN

## Yhteisöruokailu lisää hyvinvointia

Yhteisöruokailulla tarkoitetaan yhteisön yhteistä ruokailuhetkeä. Yhteisen pöydän ääressä kohdataan toisia ja jaetaan arjen kuulumisia.

Yhteisöruokailu on ruoka-avun muoto, jossa ruokailun lisäksi on mahdollista osallistua työtehtäviin omien kykyjen mukaan. Lämmin ruoka auttaa jaksamaan arjessa ja merkitykselliset työtehtävät vahvistavat toimijuutta arjessa. Jokainen osallistuu tavallaan ja on arvokas sekä tervetullut.

## Päihtymys ei ole este!

Helsingissä aloitettiin yhteisöruokailu asunto ensin -periaatteella toimivassa asunnottomien asumisyksikössä. Toiminta osoittautui suosituksi sekä asukkaiden että henkilökunnan keskuudessa ja juurtui osaksi vakituista työtä!

Asukkaat ovat kuvanneet, että ruokailu on mukava, kodinomainen hetki, joka muistuttaa arjen rutiineista. Henkilökunta huomasi yhteisöruokailun lisäävän hyvää mieltä asukkaiden kesken ja vähentävän levottomuutta.

**Ruokajonosta osallisuuteen -hanke, 2018-2020 (ESR)**

## Yhdessä tehty - yhdessä nautittu

Monilla paikkakunnilla on mahdollista saada hävikkiruokaa. Silloin yhteinen ruokailu on sekä ilmastoteko että mahdollisimman kustannustehokas. On tärkeää selvittää alueelliset ruoka-aputoimijat ja verkostoitua ruoan jakamisen tehostamiseksi. Ruoka-apua jakavat tahot voivat yhteistyössä järjestää koulutuksia, kuten työelämävalmiuksien vahvistamista ja hygieniapassikoulutuksia.

Yhteisöruokailu kannattaa suunnitella pidemmäksi ajaksi kerrallaan. Toistuva aika helpottaa sekä ruoanvalmistajien että osallistujien sitoutumista. Ruokailua kannattaa mainostaa! Ruoan valmistukseen tarvitaan ohjaaja sekä vapaaehtoisia keittiötyöhön. Työtehtäviä riittää kaikille ruoan valmistamisesta tilojen siistimiseen.

Ruokailua varten tarvitaan tila ruoan valmistamiselle ja paikka ruokailuille. Huomioithan astioiden tarpeen! Kutsu yhteisön väki mukaan nauttimaan yhteisestä ruokahetkestä!

### TUTUSTU TARKEMMIN:

[www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/ruokajonosta-osallisuuteen/](http://www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/ruokajonosta-osallisuuteen/)

[www.yhteinenpoyta.fi](http://www.yhteinenpoyta.fi)

[www.ruoka-apu.fi](http://www.ruoka-apu.fi)

[www.yhteinenkeittio.fi](http://www.yhteinenkeittio.fi)



Sininauhaliitto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



European union  
Euroopan sosiaalirahasto