

K65 Kohdataan gluteenittomasti -hanke (2023–2026)

K65 Kohdataan gluteenittomasti -hankkeen kohderyhmää ovat eläkeikäiset ja yli 65-vuotiaat keliaakikot tai muusta terveydellisestä syystä gluteenitonta ruokavaliota noudattavat sekä heidän läheisensä.

Hankkeen avulla lisätään ikääntyneiden keliakiaa sairastavien

- vertaistuen saantia
- voimavaroja ja taitoja elinikäisen sairauden hoitamiseen eli tukea ja vahvistusta gluteenittoman ruokavalion toteutumisessa
- edistetään heidän toimintakykyään erilaisten toimintaryhmän kautta eri puolilla Suomea.

Mitä esimerkiksi voidaan tehdä

- K65-tapaamisia, joiden suunnittelussa huomioidaan hankkeen tavoitteet.
Esimerkiksi:
 - ohjattu, liikunnallinen tuokio tai kuntosalille tutustumiskäynti, jossa saa opastusta erilaitteiden käyttöön. Sen jälkeen pieni gluteeniton välipala ja kahvit.
 - asiantuntijaluento; ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti, luustohoitaja jne.
 - luontopolku/luontoretki, jonka yhteydessä laavulla/grillipaikalla valmistetaan maukkaita tarjottavia
 - jokin muu; ideoita saa lähettää hanketyöntekijälle
- vertaiskeskustelua ja toimintaa synnyttävä ryhmätoiminta, esimerkiksi ruoanvalmistus tai leivontaryhmiä, joissa hyödynnetään Gluteenitonta arkiruokaa –aiheita ja materiaaleja
- ryhmämuotoista kasvokkain tapahtuvaa toimintaa

K65-hanke tarjoaa

- hanketyöntekijän tuen niin K65-tapaamisten suunnittelussa kuin mahdollisuuksien mukaan myös toteuttamisessa. Suunnittelupalaverit voidaan toteuttaa esim. Teams-yhteydellä tai puhelimitse.
- hanketyöntekijä voi tehdä K65-tapaamisesta mainoksen ja toimittaa sen alueen jäsenille sekä sähköpostilla että kirjeitse. Lisäksi mietitään yhdessä missä muissa kanavissa tapahtumaa voisi mainostaa, jotta hankkeen kohderyhmäläisiä tavoitetaan.
- taloudellista tukea toimintaa. Hanke voi maksaa esimerkiksi tilavuokria, tapaamisten tarjoiluja ja asiantuntijapalkkioita. Nämä sovittava etukäteen hanketyöntekijän kanssa.

Lisätietoja antaa

Anne Pälve
hanketyöntekijä
anne.palve@keliakialiitto.fi
050 591 6566