

# Voimaa ruuasta-webinaarin etäkatsomo Kokkolassa

ti 13.2 klo 10-11.30

Jymy-tuvalla, Tehtaankatu 18 A 9



Ikääntyessä ravitsemustila voi heiketä nopeasti ja tapahtua huomaamatta. Webinaarissa kuulet, miten voit tunnistaa ravitsemustilan heikkenemisen ja ylläpidät hyvää ravitsemustilaa. Saat konkreettisia vinkkejä monipuolisiin välipaloihin ja valmisruokien hyödyntämiseen.

## Ohjelma:

**klo 10.00** Ravitsemustilan heikkenemisen monet kasvot, Merja Suominen, toiminnanjohtaja, Gery ry

**klo 10.30** Valmisruuasta ateriaksi ja välipalavinkkejä, Heli Salmenius-Suominen, ravitsemusasiantuntija ja Marianna Markkanen, hanketyöntekijä Gery ry

**klo 11.00** Yhdessä ruokailun merkitys yksinäisyyttä vähentävässä Ystväpiiri-toiminnassa, Minna Partanen, alueohjaaja, Vanhustyön keskusliitto

## Tervetuloa!

### Kahvitarjoilu

Lisätietoja Katilta 044 493 1267



**Muisti Terve**  
Pohjois-Suomi  
2023-2025



**Gery**  
Gerontologinen ravitsemus  
Gery ry