

Voimaa ruuasta-webinaarin etäkatsomo Kuusamossa tiistaina 13.2.2024 klo 10-11.30

Kumppanuustalo Nuotta, Siula-tila, Apajatie 1



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 välipalavinkejä, Heli Salmenius-Suominen, ravitsemusasiantuntija ja Marianna Markkanen, hanketyöntekijä Gery ry

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

Ei ilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry



Muisti Terve
Pohjois-Suomi
2023-2025



**Koillismaan Seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen
Ota koppi -hanke