

Haluatko vaikuttaa hyvinvointiisi ruokavalintojen avulla?

Miten jaksat virkeänä tulevat vuodet?

Mistä maha tykkää?

Entä miten huollat aivojasi parhaiten?

Miksi liikunta ja ruoka ovat hyvä pari?

**Tervetuloa mukaan Voimaa ruuasta -ryhmään!**

Ryhmä kokoontuu ohjaajien vetämänä neljästi. Kokoontumiskerrat ovat kestoltaan tunnista puoleentoista.

**Lisätietoja ryhmätoiminnasta:**

**Seuraava ryhmä aloittaa:**

Ruoka- ja ravitsemusvinkkejä ikääntyville:   
[**www.voimaaruuasta.fi**](http://www.voimaaruuasta.fi)