

**Käytännön muistilista ohjaajalle**

* Varaa tila 4 krt, 8-12 hlöä, 1,5 - 2 h
* Onko videotykki/tietokone?
* Tilaan ryhmämuotoinen pöytäjärjestely, myös tilaa liikkua
* Tarjotaanko kahvia tms.?

1. kerralla mukaan materiaalit
   1. työkirjat, nimilaput sekä ruokapäiväkirjalomakkeet (ohje takana)
2. kerralla mukaan
   1. värikyniä,
   2. proteiini ja kasvis -esitteet, lehtiä
3. kerralla mukaan
   1. KaatumisSeula (4/2016 -lehti)
   2. täytettävät Liikuntapiirakat (www).
   3. Kysy ryhmäläisiltä lupa yhteystietojen jakoon.
4. kerralla jos lupa, niin ryhmäläisten yhteystiedot jakoon
   1. sovitaan jatkosta (onko 5. kerta tai muu ryhmäytyminen)
5. kerta ravintola, kaupparetki, kokkaus? Aina on mukavampi pohtia ruoka-asioita yhdessä!

Tarjotkaa tietoa, Gerystä saa kysyä! Suljettu Facebook-ryhmä (Voimaa ruuasta -ohjaajat) on ohjaajien tukena. Siellä vastaavat kysymyksiin Saila ja Maija sekä muut ohjaajat. Ryhmässä saa esittää asiakysymyksiä sekä tuuletella ajatuksiaan ja jakaa hyviä vinkkejä ohjaukseen

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