

Gery



RAVITSEMUSFOORUMI

Torstaina 9.9.2021 virtuaalisena

OHJELMA

9.00 Tervetuloa Ravitsemusfoorumiin
toiminnanjohtaja Merja Suominen, Gery ry

9.15 Lihavoimaharjoittelu ja sitä tukeva ravitsemus
Sisätautiylilääkäri Jan Sundell, Turun yliopistollinen
keskussairaala

10.15 Käytännön kokemuksia ruokavalio-ohjauksesta, ETM,
ravitsemussuunnittelija Riikka Niskanen, Helsingin yliopisto,
PROMISS-tutkimus

11.00 Kotiaterian täydentäminen kannattaa, ETM Susanna
Kunvik, Power Meals-tutkimus, Porin perusturva

Lounastauko klo 11.45-12.45

12.45 Hyvä ravitsemus ikäihmisen hyvinvoinnin tukena
hoivassa, ETT, toiminnanjohtaja Merja Suominen, Gery ry

Taukojumppa

Kahvitauko 13.45-14:00

14.00 Apua hallitsemattomaan syömiseen, sairaanhoitaja
(ylempi AMK) Suvi Björkqvist, ÄHKY-palvelu, Toimiva ry

14.45 Kauppakierros ja elintarvikevalinnat, miten huomioida
iäkkään ihmisen tarpeet? ETK Marianna Markkanen, Helsingin
yliopisto

15.30 Päivän päätös ja yhteenveto
Merja Suominen, Gery ry

Koulutuspäivä päättyy

Hinta

60 € ja se sisältää
luentomateriaalin, joka
julkaistaan gery.fi sivustolla
foorumin jälkeen

Gery ry:n jäsenhinta ja
opiskelijahinta on 30 €
Kysy ryhmälennuksia

Paikka

Koulutus järjestetään
etäyhteyden välityksellä

Lähetämme henkilökohtaisen
osallistumislinkin
ilmoittamaasi sähköpostiin
tiistaina 7.9.

Ilmoittautumiset

[www.gery.fi/
ravitsemusfoorumi](http://www.gery.fi/ravitsemusfoorumi)

Liity jäseneksi!

Gery ry:n tarkoituksena
on edistää ikääntyneiden
terveyttä, toimintakykyä ja
sosiaalista hyvinvointia
monialaisesti ravitsemuksen,
liikunnan ja ryhmätoiminnan
avulla sekä edistää
moniammatillista yhteistyötä
ikäntyneiden
ravitsemukseen liittyvissä
asioissa.

Liity jäseneksi:
www.gery.fi

