

Voimaa ruuasta -tapahtuma

#voimaaruuasta

3.2.-9.2.2020

Voimaa ruuasta
- viikko

voimaaruuasta.fi

keskuskirjasto Oodissa, Helsingissä

tiistaina 4.2.2020 klo 12–14, Maijansali



Pirkko Lahti

Tarjolla

- Mielenhyvinvointia, psykologi **Pirkko Lahti**
- Musiikkia, **Kannelkuoro**
- Voimaa ruuasta -teko palkitaan
- Runsas kattaus tietokirjailijoita: asiaa ruokaväärennöksistä, miten saat voimaa vuosiin, miten taltutat lievän tulehduksen, kuinka nautitaan kasvisruokaa viisaasti! Tietokirjailijat **Mari Koistinen**, **Satu Jyväkorpi** ja **Annele Urtamo**, **Reijo Laatikainen** sekä **Soili Soisalo** ja **Eeva Voutilainen** avaavat omia teesejään ja osallistuvat paneelikeskusteluun.
- Tietoa ravitsemuksesta osana terveyttä ja hyvinvointia seniorin arjessa!

Voimaa ruuasta
Gery

Tervetuloa maksuttomaan tapahtumaan!

Oodin Maijansaliin mahtuu noin 140 henkilöä.

Järjestäjä: Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Gery ry edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä ravitsemuksen, liikunnan ja yhdessä tekemisen kautta.