

Seniori, tervetuloa ravitsemuksen tietoisuuteen!

Aika torstai 03.11.2022 klo 15-16.00

Paikka: Lohja SPA & Resort, ravintolan kabinetti Ylhäentie 1 09120 Lohja

Toivotko ruokalajeihin vaihtelua ja aterioiden monipuolistamista?

Oletko huolissasi omaisesi tai itsesi riittävästä ravinnonsaannista?

Saanko riittävästi proteiinia tai mitkä ovat hyviä rasvoja? Onko lautasellani värejä ja maistuuko ruoka? Syötkö monipuolisesti vai perustuuko perusruokani aina samoista jutuista?

Tule hakemaan ideoita ja oppia siitä, miten kannattaa syödä arjessa, jotta jaksaa itse paremmin!

Koulutuksen vetäjänä toimii Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija Suvi Malin.

Tapahtuma on maksuton,

Lämpimästi tervetuloa!



Tiedustelut;

Minna Paatero minna.paatero@lohja.fi tai puhelimitse 044-3743291

Lohjan Kaupunki/ Ikääntyneiden palvelut

Lisää liikettä, ruista ranteeseen hanke 2020-2022



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

LOHJA
Järvikaupunki

Opetus- ja
kulttuuriministeriö



Aluehallintovirasto

