

# Voimaa ruuasta

**aika:** 10.10.17 klo 12-16

**paikka:** Kokkolan kaupungintalo, Kokkolasali

**kenelle:** jokaiselle joka on kiinnostunut ravinnon merkityksestä ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen

## Ohjelma

- 12:00** Tervetuloa! Toimialuejohtaja Maija Juola
- 12:15** Voimaa ruuasta, ravitsemusasiantuntija, ETM Maija Soljanlahti, Gery ry
- Taukojumppa, kuntohoitaja Marja Isosalo
- 13:00** Erikoisruokavaliot ravitsemuksessa, ravitsemusterapeutti Kati Nynäs
- 13:30** Kahvi ja näyttelyyn tutustuminen, kts. ohjelman takasivu
- 14:15** Tietoiskut
- Kotiruuuan merkitys terveyteen ja toimintakykyyn, geriatri Virve Ojutkangas
  - Lisäravinteet, proviisori, LHKA Paula Henriksén, Kokkolan keskusapteekki
  - Diabeteksen ennaltaehkäisy, diabeteshoitaja Teija Vörlin
- 15:15** Elämäntaparemontilla uusi elämä, oopperalaulaja Hannu Ilmolahti
- 15:45** Sanoista tekoihin!



# Tervetuloa!



### **Näytteille asettajat:**

Actilife Kuntokeskus

Diabetesyhdistys

Ennakoivat avopalvelut/Soite

Kauppatorin Apteekki

Keski- ja Eteläpohjanmaan Martat

Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä

Kokkolan Keskusapteekki

Kokkolanseudun omaishoitajat ja läheiset

Liikuntapalvelut

Luustoyhdistys

Maa- ja kotitalousnaiset Keski-Pohjanmaa

Medirex

Muistiluotsi

Senioreiden terveystiete Daalia ja muistitiimi/Soite

SPR Ystävätoimisto

Tähtiterveys

Ystäväpiiritoiminta, Vanhustyön Keskusliitto

# **Tervetuloa!**