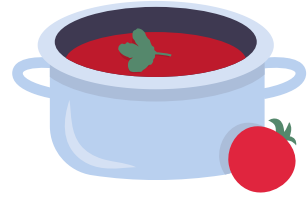




# Virkee -toimintaa yli 60-vuotiaiden ravitsemuksen tukemiseen Pohjois-Karjalan alueella



**Ikäihmisten hyvän ravitsemuksen, toimintakyvyn ja kotona asumisen tukemiseen:**

- Ruokakurssisarjat (tapaamiset 3-4 kertaa, á noin 3h)
- Luennot
- Yksilöohjaus
- Neuvontapisteet tapahtumissa
- Vapaaehtoistoiminta ruokakursseilla ja tapahtumissa

Teemoina esimerkiksi **ikäntyneiden ruokasuositukset, proteiinin saanti, kasvien käytön lisääminen, sydän- ja aivoterveellinen ruoka, ravitsevat välipalat, kotivara ja ekosiivous.**

Ota yhteyttä: Loviisa Salin, kotitalousasiantuntija

loviisa.salin@martat.fi

p. 0400 167 695

tai Heli Vara, toiminnanjohtaja

heli.vara@martat.fi

p. 0400151545



Toiminta on maksutonta.

Virkee

