

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan
ja testaamaan, miten saat

Voimaa ruuasta

Aika: Keskiviikko 14.2.2018 klo 10–14

Paikka: Elenia Areena, Härkätie 17 B, Hämeenlinna

klo 10.00 sekä 12.00

Tervetuloa Voimaa ruuasta -tapahtumaan,
juontaja Maija Soljanlahti, Gery ry

klo 10.05 sekä 12.05

Hyvää ravitsemusta seniorille ja senioritalle!
ETT dos. Merja Suominen, Gery ry

klo 10.30 sekä 12.30

Voimaa ruuasta -ryhmät – miten mukaan toimintaan
Hämeenlinnassa? ETM Saila Paavola, Gery ry

klo 10.45 sekä 12.45

Sukkajumppa, erityisliikunnanohjaaja Panu Tavisalo,
Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

Voit mittaauttaa muun muassa verensokerisi, happisaturaation
ja fyysisen toimintakykysi asiantuntijoiden avulla.

Mittauspisteet ja Tasapainoklinikan tasapainorata
ovat avoinna klo 11-14.

Paikalla on monipuolinen kattaus paikallisjärjestöjä,
joiden asiantuntijoilta saa lisää vinkkejä aktiiviseen arkeen.

Elenia Areenan Kahvila Renki
tarjoilee maittavaa soppalounasta!

Tapahtumaan on vapaa pääsy!

Ruoka- ja ravitsemusvinkkejä ikääntyville:

www.voimaaruusta.fi

Järjestäjät Hämeenlinnan kaupunki ja Gerontologinen ravitsemus Gery ry

