

Muisti ja ruoka -luento ti 16.9. 2025 klo 17-19



Monipuolinen ravitsemus hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja aivoterveysten tukena

Paikka: Myyrmäkitalo, 3. krs, kerhohuone, Paalutori 3

Luennoitsija: Sini Närvä, ravitsemusasiantuntija, FM, LitM, Gery ry

- Tervetuloa mukaan kuulemaan ikääntyneen ravitsemuksesta ja saamaan vinkkejä monipuolisista ruokavalinnoista.
- Pääset myös testaamaan saatko riittävästi proteiinia ruuasta.
- Saat Geryn ravitsemusesitteitä kotiin vietäväksi.

Järjestäjä: Vantaan Muistiyhdistys ry

Lisätietoja löydät osoitteesta www.gery.fi ja www.voimaaruuasta.fi

 www.gery.fi, www.voimaaruuasta.fi

 Ikääntyneen ravitsemus Gery ry

 @voimaaruuasta

 Voimaaruuasta

Muisti ja ruoka
Gery