

Ravitsemusinfot Vanhustenviikolla



tiistaina 3.10. klo 12.30–16.00 SeAMKin Kirjastolla Seinäjoella
keskiviikkona 4.10. klo 14.00–16.00 Seinäjoella ja Tuurissa

Tervetuloa keskustelemaan ja kysymään hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä tukevasta ruokailusta ja ruokavalinnoista!

Seinäjoen ammattikorkeakoulun geronomi- ja terveydenhoitajaopiskelijat jalkautuvat Vanhustenviikolla kertomaan tärkeästä aiheesta apteekkeihin, kirjastoon, kauppoihin ja kauppakeskuksiin. Katso tarkemmat teemat ja infojen paikat alta ja tule juttelemaan!

Teema ravitsemusinfossa ti 3.10. klo 12.30–16	Paikka
Ikääntyneen liikkujan ravitsemus ja riittävä nesteiden saanti	SeAMK Kirjasto, Tapio-sali, Kampustalo, Kalevankatu 35, Seinäjoki
Teema ravitsemusinfossa ke 4.10. klo 14–16	Paikka
Ikääntyneen terveyttä tukevat ruokavalinnat ja ruokarytmi	Seinäjoen Pääkirjasto Apila, Alvar Aallon katu 14, Seinäjoki
Riittävästi proteiinia	Seinäjoen Alvar Apteekki, Keskuskatu 5, Seinäjoki
Valmisruokien tuunaus täysipainoiseksi ateriakokonaisuudeksi	K-Supermarket Ostoskulma, Puskantie 13, Seinäjoki
Pysy pystyssä – ravitsemus kaatumisen ehkäisemisessä	Kauppakeskus Epstori, Koulukatu 16, Seinäjoki
Proteiinipitoiset ateriat ja välipalat	S-market Kivistö, Kivistöntie 30, Seinäjoki
Riittävä kuitujen saanti – mistä kuitua ja miksi se on terveydelle hyväksi?	Seinäjoen Ykkösapteekki, K-Citymarket Päivölä, Väinämöinen 2, Seinäjoki
Sydänystävällinen ruokailu - miksi sillä on merkitystä ikääntyessäkin?	K-Citymarket Päivölä, kassakäytävä, Väinämöinen 2, Seinäjoki
Ruokailu sosiaalisena tapahtumana – Hyvä ruoka, parempi mieli	Palvelutalo Saga Lakeudenlinna, Kutojankatu 6, Seinäjoki
Ruokaa muistin virkistämiseksi ja aivoterveysten edistämiseksi	Hyllykallion apteekki, Kauppakeskus Prisma, Hyllykalliontie 2, Seinäjoki
Riittävä kasvien saanti ja ikääntyneille räätälöidyt vinkit kasvien käytön lisäämiseen	Keskisen Kyläkauppa, Tuurin Apteekin edessä, OnnenTie 7, Tuuri