

## Voimaa ja iloa ruuasta – eläkeläiset ja ikäihmiset

Tervetuloa maksuttomiin eläkeläisten ja ikäihmisten ”Voimaa ja iloa ruuasta” -valmennuksiin joka keskiviikko joulukuun 16.12.2020 saakka klo 10.

Seuraavan kerran tapaamme valmennuksessa keskiviikkona 4.11. klo 10 teemalla Liikunta, ravitsemus ja lihasvoima.

Valmennus toteutetaan etäyhteydellä. Valmennus on osa Gery ry:n Veikkauksen tukemaa Voimaa ruuasta toimintaa.

Alla olevalla linkillä pääsette liittymään seuraavaan valmennukseen (alempana ohjeet zoomin käyttöön):

<https://zoom.us/j/95735506974>

Oletko kiinnostunut, miten voit parantaa omaa ruokavaliotasi pienillä teoilla? Mitkä ovat hyviä proteiininlähteitä ja millaisia välipaloja kannattaa syödä? Miten hyvä ateriarytmi edistää hyvinvointia ja jaksamista arjessa? ”Voimaa ja iloa ruuasta” -valmennuksesta saat vinkkejä arjen ruokavalioon ja oman hyvinvoinnin tueksi.

Voit esittää valmennuksessa halutessasi sinua pohdituttavia kysymyksiä ravitsemuksesta. Valmennukset ovat suunnattu eläkkeellä oleville ja ikäihmisille. Osallistu mukaan yksin, kumppanin tai ystävän kanssa. Omaisena voi suositella valmennusta läheiselle ikäihmiselle ja osallistua yhdessä hänen kanssaan. Voitte osallistua valmennukseen yhdessä myös pienellä porukalla.

Valmennuksen pitävät Geryn ravitsemusasiantuntijat. Valmennuksen ravitsemusasiantuntijan osuus kestää 45 minuuttia ja sen jälkeen on aikaa kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle 30 min. Valmennukseen pääset osallistumaan zoom-etäyhteydellä.

Tässä ohjeet zoomin käyttöön:

1. Klikkaa alla olevaa zoom-ilmoittautumislinkkiä valmennuksen alkamisajankohtana (n. klo 9.45 keskiviikkona)
2. Linkin klikkaus avaa selaimen, jossa ohjeistetaan lataamaan zoom-ohjelmisto (Zoom\_launcher.exe). Ohjelman latauduttua asenna se koneellesi klikkamalla Zoom\_launcher.exe tiedostoa.

Jos sinulla on haasteita zoom-ohjelmiston latauksessa niin voit olla yhteydessä meihin ja kysyä apua.

**Seuraava valmennus keskiviikkona 4.11. klo 10 teemalla Liikunta, ravitsemus ja lihasvoima.**

Pääset liittymään tämän alla olevan linkin kautta:

<https://zoom.us/j/95735506974>

HUOM! Ajastamme joka viikolle uuden linkin, joka löytyy aina jatkossa [www.gery.fi](http://www.gery.fi) etusivulta.

Mikäli sinulla tulee lisäkysymyksiä voit soittaa puh. 0442400609 tai lähettää sähköpostia [laura.sormunen@gery.fi](mailto:laura.sormunen@gery.fi).

Voit antaa palautetta valmennuksista tämän linkin kautta. Kehitämme valmennuksia palautteiden pohjalta.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLUTEzE4TGmwoDMuzQD5rIjLatNG2PocC1Q3BxNSqcWIESpg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLUTEzE4TGmwoDMuzQD5rIjLatNG2PocC1Q3BxNSqcWIESpg/viewform?usp=sf_link)

Ystävällisin terveisin,  
Laura Sormunen  
Ravitsemusasiantuntija ETM & LitK, kehittämispäällikkö  
Gerontologinen ravitsemus Gery ry  
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki  
puh. 044 2400609  
[www.gery.fi](http://www.gery.fi) & [www.voimaaruusta.fi](http://www.voimaaruusta.fi)