



Ruokakurssisarja senioreille



to 3.4. klo 12-15, ma 7.4. klo 12-15 ja pe 25.4. klo 10-13

Marttakeskus, Koskikatu 5-7 Joensuu

Ruokakurssilla käymme läpi ikääntymisen tuomia erityispiirteitä ruokailuun ja kotona asumiseen.

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

Kurssilaisten toiveet huomioidaan sisällön suunnittelussa.

Kurssi on suunnattu erityisesti vasta-alkajille ja heille, jotka eivät ole olleet aiemmin Virkee-toiminnan ruokakurssilla. Tervetuloa, niin miehet kuin naisetkin, yhdessä laittamaan ruokaa.

Lisätietoja kurssista: Loviisa Salin loviisa.salin@martat.fi

p. 0400 167 695



Tervetuloa!



Kurssi on maksuton.

Virkee

