

Ravitsemus ja liikunta ikäihmisellä

16.4.2026 Metso-kirjasto, Tampere

Tässä koulutuksessa tutustumme ikäihmisten ravitsemus- ja ruokasuosituksiin ja niissä tapahtuneisiin muutoksiin sekä pohdimme omia ruokailutottumisiamme suhteessa annettuihin suosituksiin. Tarkastelemme myös liikunnan, levon ja ravitsemuksen välisiä suhteita sekä tutustumme helppoihin, mutta tehokkaisiin liikuntaharjoitteisiin ja lihashuoltoon.

Koulutuksen käytyään osallistuja osaa

- Kuvaila vallitsevat ravintosuositukset
- Sopeuttaa omaa syömistään annettuihin suosituksiin
- Hyödyntää helppoja liikuntaharjoitteita oman terveyden ylläpidossa
- Kertoa lihashuollon merkityksen ikäihmisellä.

Koulutus järjestetään Metso-kirjastossa Tampereella 16.4. klo 10-15:45. Koulutuksen hinta on 30 € (sisältää iltapäiväkahvin). Viimeinen ilmoittautumispäivä koulutukseen on **1.4.**



Ilmoittautumiset: jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449

Tämän koulutuksen järjestää Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL yhteistyössä Nääsville ry:n kanssa.