



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET  
LÄNSI-SUOMI

21.11.2023



## Hyvä vastaanottaja

Me Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset tarjoamme teille **Senioreiden pöydässä** -projektin myötä luentoja, työpajoja sekä yrtti- ja sieniretkiä Turun alueen.

Hyvä ravitsemus on tärkeä asia meille kaikille läpi koko elämän. Hyvällä ruokavaliolla voidaan pienentää useiden sairauksien riskiä. Monipuolisesti koostettu ruokavaliio edistää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua yhdessä säännöllisen liikunnan ja riittävän levon ja unen kanssa.

### Hyvä ruoka kuuluu kaikille.

**Senioreiden pöydässä** -projektin tavoitteena on senioreiden ravitsemustietouden päivittäminen ja kasvattaminen. Yhteisöllisyyden ja mielen hyvinvoinnin lisääminen ruokatyöpajoissa ja luontoretkien avulla.

Senioreiden pöydässä -tilaisuuksien kohderyhmänä on turkulainen senioriväestö lähipiireineen, kahdeksalla eri alueella.

### Tarjolla on vuoden 2024 aikana

- Virtuaalisia luentoja 10 kpl. Aikataulu on kirjeen lopussa.
- Keväällä 8 kpl luontotreffejä aiheena kevään luonnontuotteet

- Syksyllä 8 kpl luontotrefejä aiheena syksyn luonnontuotteet
- Työpajoja hyvästä ravitsemuksesta yht. 16 kpl
- Lähiluennot hyvästä ravitsemuksesta 10 kpl

Haluatko lähteä mukaan toimintaan? **Haemme aktiivisia yhdistyksiä ja henkilöitä mukaan toimintaan.** Toimintaa rajoitetusti, varaa omasi nopeasti. Osallistuminen on maksutonta.

Ota yhteyttä Mari Mäenpää puh. 050 60369  
[mari.maenpaa@maajakotitalousnaiset.fi](mailto:mari.maenpaa@maajakotitalousnaiset.fi)

## Virtuaaliset luennot

- 29.1.2024 Johdanto hyvään oloon; ruokarytmi
- 26.2.2024 Ravitsemus ja ruokavalio; proteiini ja rasvat
- 18.3.2024 Ravitsemus ja ruokavalio; hiilihydraatit
- 29.4.2024 Liikunta
- 27.5.2024 Villiyrtit
- 10.6.2024 Marjat
- 26.8.2024 Marjat ja kasvikset
- 23.9.2024 Sienet
- 28.10.2024 Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset -mikä muuttui?
- 25.11.2024 Yhteisöllisyys; syödään yhdessä

Kaikki livet klo 14, iltapäiväkahvien aikaan

Livejä voi seurata kanaviltamme suorina tai jälkikäteen tallenteina. Kaikki ovat tervetulleita kuulolle.

## Projektia toteuttaa Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiiantuntijat

Olemme ruoan valmistuksen, ruokätietouden, ravitsemuksen ja arjen taitojen asiantuntijoita. Järjestämme ruokakursseja, luentoja ja tapahtumia.

Tarjoamme ruokakasvatukseen liittyvää koulutusta ja palveluja esimerkiksi kasvatus- ja ruokapalvelualalla toimiville sekä erilaisiin lastentapahtumiin.

Toteutamme ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät hankkeet luotettavasti vuosien kokemuksella.

Neuvontamme perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Arvostamme lähiruokaa, kotimaista elintarvikeketjua ja kestäviä ruokavalintoja. Kysy lisää toiminnastamme ja suunnitellaan juuri teidän organisaatiollenne sopiva Tyky-hetki.

**#turkutekeehyvä**

Senioreiden pöydässä -toteutus saa rahoitusta Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista.

[Lue lisää](#)

## Kysy lisää Senioreiden pöydässä -projektista



### Mari Mäenpää

Ruoka-asiantuntija

puhelin 050 60369

[mari.maenpaa@maajakotitalousnaiset.fi](mailto:mari.maenpaa@maajakotitalousnaiset.fi)



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET  
LÄNSI-SUOMI

**Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset**

Itsenäisyydenkatu 35 A, 28130 Pori

Vahdontie 91, 20320 Turku

[lansi-suomi.maajakotitalousnaiset.fi](http://lansi-suomi.maajakotitalousnaiset.fi)

[Asiakaspalaute](#) | [Liity jäseneksi](#) | [Verkkokauppa](#)