



Ratkaisuja hyvään ikääntymiseen
TIETOISKUSARJA
-jotta me kaikki voimme ikääntyä paremmin

Syödään yhdessä – hyvää oloa lautaselta
ti 20.10. klo 13:00–14:00

Luennoitsijana **Gery ry**

Luento toteutetaan verkkoluentona (Teams). Saat Teams-linkin ilmoittautumisen jälkeen.
Ilmoittaudu viimeistään 16.10. mennessä: olga.hannunen@miinasillanpaa.fi

Tietoiskusta saat käytännön tietoa hyvän ikääntymisen tueksi. Tietoisku on osa Miina Sillanpään Säätiön *Ratkaisuja hyvään ikääntymiseen* -tietoiskusarjaa.

Syödään yhdessä – hyvää oloa lautaselta -ravitsemusluento

- ti 20.10.2026 klo 13:00–14:00
- Luennoitsija: **Gery ry**
- Paikka: Luento toteutetaan verkkoluentona. Saat Teams-linkin ilmoittautumisen jälkeen.
- Ilmoittautuminen 16.10. mennessä sähköpostitse olga.hannunen@miinasillanpaa.fi

Gerontologinen ravitsemus eli Gery ry:n luennolla kuulet, miten monipuolinen ravitsemus ja yhdessä syöminen tukevat hyvinvointia ikääntyessä. Saat käytännön vinkkejä monipuolisen ruokavalion koostamiseen, sekä tietoa siitä, miksi yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä sekä ravitsemuksen että mielen hyvinvoinnin kannalta. Yhdistyksessä työskentelee ravitsemustieteestä yliopistotutkinnon suorittaneita henkilöitä, joiden koulutusta on vahvistettu terveydenhuollon, pedagogisen, käytännön ruuanvalmistuksen sekä viestinnän osaamisella. Gery viestii tutkimustietoon sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin suosituksiin pohjautuen.

Ratkaisuja hyvään ikääntymiseen tietoiskut – jotta me kaikki voimme ikääntyä paremmin.

Miina Sillanpään Säätiön järjestämät tietoiskusarjan tilaisuudet ovat maksuttomia ja kaikille ikääntyville avoimia. Vuoden 2026 aikana toteutetaan noin 20 tietoiskua Helsingissä, Mikkilissä ja Tampereella. Osa tilaisuuksista järjestetään perinteisesti paikan päällä, osa vain verkossa ja osa molemmilla tavoilla. Tietoiskusarjaa koordinoi Miina Sillanpään Säätiön Hyvän ikääntymisen olohuone -hanke, jota rahoittaa La Carita -säätiö.

www.miinasillanpaa.fi