

**Pälkäneen kunta osallistuu viikolla 6  
3.2.-9.2.2020  
Voimaa ruuasta teemaviikkoon.**

Viikon tavoitteena on kiinnittää huomiota ikääntyvien ravitsemukseen sekä kaikkien kuntalaisten yhdessä syömiseen.

Kyseessä on Gery ry:n valtakunnallinen kampanja.

Lisätietoa aiheesta löydät Geri ry:n sivuilta

<https://www.gery.fi/toiminta/voimaaruuasta/voimaaruustaviikko>



**Mitä mukavaa ja herkullista voisi tapahtua helmikuussa, viikolla 6?**

Voimaa ruuasta -viikkoa vietetään nyt toista kertaa! Viikkoon voi osallistua kuka tahansa ja missä tahansa. Kannustamme käyttämään mielikuvitusta ja keksimään, miten tehdä jonkun viikosta hieman ruokaisampi!

- Kutsuisitko ystävän lounaalle?
- Pyytäisitkö eläköityneen työkaverin lounasravintolaan?
- Vinkkaisitko naapurille, että voisit lähteä seuraksi kauppaan ja kantaa painavat kassit?
- Yllättäisitkö läheisesi lämmitystä vailla olevalla aterialla ja tarjoaisit hänen kotonaan sen yhdessä nauttien?
- Olisiko kerhonne tai yhdistyksenne mahdollista tehdä ruokaa yhdessä tai tutustua läheiseen ravintolaan?
- Olisiko kerhonne tai yhdistyksenne kiinnostunut kuulemaan asiantuntijaluennon videon välityksellä? [Nivelverkossa](#) on vielä muutaman kuukauden ajan mahdollista katsoa Geryn ravitsemusasiantuntija Maija Soljanlahden esitys.
- Kurkkaa [www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi) ja tee hauskoja testejä - itsekseen tai yhdessä, kaverin tai vaikkapa isoäidin tai vaarin kanssa!

**Voimaa ruuasta -viikon ohjelmaa Pälkäneellä**

- Ikäihmisten asumispalveluissa omaisia kutsutaan syömään yhdessä. Kysy lisää läheisesi hoitoyksiköstä.
- Pääterveysasemalla ravitsemusnäyttely
- Ikääntyvien ravitsemustietoa levitetään eri palveluyksiköissä.
- Kirjastossa Geri Ry:n esitteitä ja kirjavinkkejä teemaan liittyen.
- Kotihoidon asiakkaille jaetaan tietoa ravitsemuksesta ja Geri ry:n esitteitä.
- Osallistu teemaviikkoon omin ideoin ja kerro niistä Facebook-sivuilla: <https://www.facebook.com/syodaanjaliikutaanyhdessa/> tai lähettämällä ideoita Geryyn: [info@gery.fi](mailto:info@gery.fi)

Lisätietoja:

Kaisa Lopenen, hyvinvointikoordinaattori / [kaisa.loponen@palkane.fi](mailto:kaisa.loponen@palkane.fi) / 050-4670 391  
Hilpi Linjama, ravitsemussuunnittelija / [hilpi.linjama@kangasala.fi](mailto:hilpi.linjama@kangasala.fi) / 040 1336 387