



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Senioreiden pöydässä Koonti hankkeesta

Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

Mari Mäenpää

Senioreiden pöydässä hankkeen tavoitteet



- ravitsemustietouden päivittäminen ja kasvattaminen
- yhteisöllisyyden ja mielen hyvinvoinnin lisääminen
- lisäksi työpajoja ja luontoretkiä
- #turkutekeehyvä

- *Senioreiden pöydässä -tilaisuuksien kohderyhmänä oli turkulainen senioriväestö lähipiireineen, kahdeksalla eri alueella. Tilaisuudet toteutettiin lähi- ja verkkoluentoina sekä työpaja ja luontotreffi -tapahtumina. Senioreiden pöydässä -toteutus sai rahoitusta Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista.*



Virtuaaliluennot

29.1.2024 Johdanto hyvään oloon; ruokarytmi

26.2.2024 Ravitseminen ja ruokavalio; proteiini ja rasvat

18.3.2024 Ravitseminen 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

Luentoja seurasi yhteensä 5616 henkilöä. Luennot on löydettävissä facebook sivuilla Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset.

Lähiluennot

Miksi ruoka on tärkeää?

- Ravitsemussuositusten mukaisella, tutkimusnäyttöön perustuvalla ruokavaliolla voidaan **pienentää useiden sairauksien riskiä**. Hyvä ja monipuolinen ravitsemus edistää **terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua** yhdessä säännöllisen **liikunnan** ja **riittävän levon ja unen kanssa**.
- **Yhdessä syömisen** tavoitteena on mahdollistaa yhdessä tekemisen ja virkistämisen sekä tutustumisen uusiin ihmisiin yhteisen ruokapöydän äärellä. Houkuttelevat ruokailuhetket, terveellinen ruoka ja hyvä ravitsemustila tukevat laaja-alaisesti toimintakykyä ja terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua.
- 8 lähiluentoa toteutettiin yhteistyökumppaneiden kanssa ja ne tavoittivat yhteensä 258 henkilöä.
- 7 ruokatyöpajaa kokosi yhteiseen ruokapöytään 182 ikäihmistä.



Luonnonyrttikävelyt ja sieniretket



Luonnonyrttikävelyjä ja sieniretkiä toteutettiin yhteensä 15 kpl Turun alueen lähimetsissä

- Teräsrautela, Länsi1 ostoskeskuksen viereinen metsikkö
- Hirvensalo, Väinö Aaltosen koulun lähellä olevat metsiköt
- Orihedon kuntoradan ympäristö
- Impivaaran metsä, Kurrapolku 15
- Maarian uimarannan lähimetsikkö
- Maarian kylätalon lähimetsikkö
- Ruissalon kärki
- Iso-Heikkilän lähiluonto

Kävelyille osallistui yhteensä 74 ikäihmistä.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Hanketta toteuttivat

Mari Mäenpää

Ruoka- ja yritysasiantuntija

Janita Kylänpää

Matkailu- ja ruoka-asiantuntija

Anna Kari

Ruoka-asiantuntija

etunimi.sukunimi@proagria.fi

Löydät meidät somesta

- FB Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset
- Ig @ruokaneuvolive
- YouTube Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
LÄNSI-SUOMI



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET