



**RIIHIMÄKI**  
Kotikaupunki

## RIIHIMÄEN KANSALAI SOPISTON LIIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT 2019 - 2020



### **Riihimäen kansalaisopisto**

Puistikko 5  
11100 Riihimäki

Päivitys 4/2019

# Sisällys

<b>RIIHIMÄEN KANSALAIPOISTON LIIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT 2019 - 2020.....</b>	<b>1</b>
LISÄTIETOJA: .....	1
ILMOITTAUTUMINEN .....	2
MAKSUT .....	2
<b>LIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT.....</b>	<b>4</b>
LIKUNTARYHMÄT AIKUISILLE .....	4
VESILIIKUNTARYHMÄT .....	8
TANSSI .....	10
LIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT LAPSILLE.....	12
LUENNOT .....	13

# RIIHIMÄEN KANSALAI SOPISTON LIIKUNTA- JA TANS S IRYHMÄT 2019 - 2020

Riihimäen Kansalaisopiston kauden 2019 - 2020 liikunta ja tanssiryhmät käynnistyvät maanantaina 2.9.2019. Ryhmät kokoontuvat syyslukukaudella 12 kertaa ja kevätlukukaudella 12 kertaa. Lyhytkurssit on ilmoitettu erikseen.

**Syyslukukausi** 2.9. - 9.12.2019 (koululaisten syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä).  
**Kevätlukukausi** 9.1. - 30.4.2020 (koululaisten talvilomaviikolla 8 ei ryhmiä).

## LISÄTIETOJA:

### **Kansalaisopiston toimisto**

Puistikko 5, 11100 Riihimäki

p. 019 7584657

p. 040 330 4657

riihimaen.kansalaisopisto@riihimaki.fi

### **FM suunnittelijaopettaja, liikunnanohjaaja**

Jaana Soronen

p. 019 758 4649

p. 050 412 1185

jaana.soronen@riihimaki.fi

<https://www.riihimaki.fi/palvelut/sivistyspalvelut/kansalaisopisto/>

<https://peda.net/riihimaki/rk>

<https://opistopalvelut.fi/riihimaki/>

Tervetuloa mukaan!

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2019-2020 kursseille alkaa netissä ja opiston toimistossa ke 12.6.2019 klo 10.

Lukuvuoden 2019-2020 opinto-opas on noudettavissa opistolta, kirjastolta ja Tietotuvasta kesäkuun alussa. Kurssit ovat nähtävillä ennakkoon netissä noin viikkoa ennen ilmoittautumista osoitteessa <https://opistopalvelut.fi/riihimaki/>

Liikuntaryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita ryhmään on vähintään 10 henkilöä. Ilmoittautuessasi sitoudut osallistumaan kurssille koko lukuvuodeksi ja maksamaan sen. Tutustumiskertoja kursseille ei ole.

Ryhmiiin voi ilmoittautua ympäri lukuvuoden.

Tarkempi informaatio ja ryhmien sisällön kuvaukset löytyvät Riihimäen kansalaisopiston opinto-oppaasta ja netistä. Kansalaisopisto pidättää oikeuden muutoksiin.

Verkkoilmoittautuminen osoitteessa: <https://opistopalvelut.fi/riihimaki/>

## MAKSUT

Liikuntaryhmien ohjatusta toiminnasta peritään kurssimaksu. Lisäksi uimalassa pidettävien tuntien osalta peritään hinnaston mukainen uimalan sisäänpääsymaksu / kerta (ei koske maauimalan yläsalissa pidettäviä tunteja).

Osallistumismaksu näkyy kurssin kohdalla.

Työttömät ja päätoimiset opiskelijat saavat 40 % alennuksen kansalaisopiston kurssimaksuista. Esitä opiskelijakortti tai todistus työttömyydestä opiston toimistoon ennen kurssin alkua. Alennus ei koske opintosetelikursseja tai muita erikseen määriteltyjä kursseja.

Vähävaraisille eläkeläisille myönnetään 40 % alennus kurssimaksuista. Vähävaraisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä alle 1000€ kuukaudessa eläkettä saavia eläkeläisiä. Alennukseen oikeuttava eläkeläisalennus tulee todentaa esittämällä luotettava tosite eläkkeen suuruudesta (esim. Kelan eläketosite) opiston

toimistoon. Alennus ei koske opintosetelikursseja tai muita erikseen määriteltyjä kursseja.

Koko lukuvuoden kurssit laskutetaan kahdessa erässä, syksy ja kevät erikseen. Netin kautta ilmoittautuessa voi maksaa koko lukuvuoden maksun.

Ilmoittautuessasi sitoudut osallistumaan kurssille koko lukuvuodeksi ja maksamaan sen. Tutustumiskertoja kurseille ei ole. Laskutus alkaa kurssien alettua. Maksamattomat kurssimaksut menevät kaupungin muiden laskujen tavoin perintään. Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan. Kurssimaksu ei kata mahdollisia materiaalmaksuja. Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Koko lukuvuoden kurssista voidaan perua yksi kerta lukuvuoden aikana ilman, että korvauskertaa järjestetään. Tämä ei koske lyhytkursseja.

Jos peruessasi kurssin alkuun on seitsemän päivää, ei kurssimaksua peritä. Jos perut osallistumisesi alle seitsemän päivää ennen kurssin alkua, laskutetaan puolet kurssimaksusta. Jos kurssi on jo alkanut, peritään koko kurssimaksu. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus! Ei myöskään kurssin käymättä jättäminen. Kurssiperuutus tulee tehdä opiston toimistoon. Opettajalle tehty peruutus ei riitä. Mikäli joudut keskeyttämään kurssin sairastumisen takia, on siitä toimitettava lääkärintodistus opiston kansliaan. Kurssipaikka on henkilökohtainen, sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle.

### **Smartum**

Smartum-setelit on tuotava kansliaan ENNEN kurssin alkua (vain setelit, kortilla maksaminen netissä itse Smartum-sivujen kautta). Jos kurssi on jo alkanut ja haluat ilmoittautua, tuo setelit samalla, kun ilmoittaudut. Smartum-kortilla maksettaessa, ilmoita siitä opistolle ja lähetä kuitti maksusta opistolle. Älä odota opiston laskua, sillä laskun lähdettyä niitä ei voi enää maksaa seteleillä/kortilla. Smartumit ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa esim. sukulaisen kursseja.

### **ePassi:**

Maksa kurssimaksu ePassin sivuilla saldollasi, älä odota opiston laskua. Ilmoita opistolle ilmoittautuessasi, että maksat ePassilla.

## **Eazybreak**

Voit maksaa kurssin myös Eazybreak-mobiilisovelluksella. Älä odota opiston laskua. Ilmoita opistolle ilmoittautuessasi, että maksat Eazybreakilla.

## **Edenred**

Mobiilimaksu MyEdenred-sovelluksella tai Virike-seteleillä kansliaan ennen kurssin alkua.

# **LIIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT**

## **LIIKUNTARYHMÄT AIKUISILLE**

### **MAANANTAI**

#### **Ikinuorten aamujumppa A**

**ma klo 9.00 – 9.45**

Ohjaaja: Maria Lahtela, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€

#### **Hathajooga A**

**ma klo 10.15 - 11.45**

Ohjaaja: Soile Mustonen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 95€

#### **Lihaskunto 60+**

**ma klo 12.00 – 13.00**

Ohjaaja: Viivi Saari, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

#### **Äijävenyttely ja kehonhuolto**

**ma klo 13.00 – 14.00**

Ohjaaja: Viivi Saari, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

#### **Kehonhuoltoa joogan menetelmin**

**ma klo 16.45 – 17.45**

Ohjaaja: Aino Latvala, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

#### **Intervalli**

**ma klo 18.00 – 19.00**

Ohjaaja: Tanja Hovi, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

#### **Pilates A**

**ma klo 18.15 – 19.15**

Ohjaaja: Aino Latvala, Paikka: Harjunrinteen koulun liikuntasali, Kurssimaksu: 75€

#### **Vahvuutta ja liikkuvuutta kehoon**

**ma klo 19.15 – 20.00**

Ohjaaja: Viivi Saari, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€

**Pilates B****ma klo 19.15 – 20.15**

Ohjaaja: Aino Latvala, Paikka: Harjunrinteen koulun liikuntasali, Kurssimaksu: 75€

**TIISTAI****Ikinuorten aamujumppa B****ti klo 9.30 - 10.15**

Ohjaaja: Maria Lahtela, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€

**Ikinuorten aamujumppa C****ti klo 10.30- 11.15**

Ohjaaja: Maria Lahtela, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€

**Seniorijooga****ti klo 13.00 - 14.00**

Ohjaaja: Aino Latvala, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**Kahvakuula & voimatankotreeni****ti klo 15.15 - 16.00**

Ohjaaja: Jaana Soronen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€

**Virkisty liikunnasta! –kevyt kuntojumppa****ti klo 16.15 - 17.15**

Ohjaaja: Jaana Soronen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**Body****ti klo 17.30 - 18.30**

Ohjaaja: Tanja Hovi, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**Miesten liikunta****ti klo 18.30 - 19.30**

Ohjaaja: Tiina Kuusela, Paikka: Eteläisen koulun liikuntasali, Kurssimaksu: 75€

**Kehonhuolto****ti klo 19.30 - 20.30**

Ohjaaja: Tiina Kuusela, Paikka: Eteläisen koulun liikuntasali, Kurssimaksu: 75€

**KESKIVIIKKO****Kuntosali 65+ alkeet****ke klo 9.30 - 10.30**Ohjaaja: Ari Arola, Paikka: Uimalan kuntosali, Kurssimaksu: 75€ - lisäksi uimala-  
maksu**Flowjooga****ke klo 9.30 - 11.00**

Ohjaaja: Pauliina Diallo, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 95€

**Kuntosali 65+ jatko****ke klo 10.30 - 11.45**

Ohjaaja: Ari Arola, Paikka: Uimalan kuntosali, Kurssimaksu: 80€ - lisäksi uimala-  
maksu

**Leidijumppa****ke klo 12.15 - 13.15**

Ohjaaja: Jaana Soronen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Opetushallituksen  
tukema opintotietokurssi, Kurssimaksu: 45€ - ei alennuksia.

**Step & Body****ke klo 17.30 - 18.30**

Ohjaaja: Tanja Hovi, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**Taiji****ke klo 18.00 - 19.30**

Ohjaaja: Eeva Leskinen, Paikka: Karan koulun yläsali, Kurssimaksu: 95€

**Kahvakuula****ke klo 18.40 - 19.40**

Ohjaaja: Viivi Saari, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**ChiBall®****ke klo 19.00 – 20.00**

Ohjaaja: Soile Kero, Paikka: Lasitehtaan koulun liikuntasali, Kurssimaksu: 75€

**Lempeää kehonhuoltoa A****ke klo 19.45 - 20.45**

Ohjaaja: Viivi Saari, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**TORSTAI****Äiti-vauvajumppa/ syksy 2019****to klo 11.00 - 11.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), kurssimaksu: 45€  
Liikuntatuokio äidille ja alle vuoden ikäiselle vauvalle (3kk -1v).

**Äiti-vauvajumppa/ kevät 2020****to klo 11.00 - 11.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 45€  
Liikuntatuokio äidille ja alle vuoden ikäiselle vauvalle (3kk -1v).

**Lempeää kehonhuoltoa B****to klo 13.15 - 14.15**

Ohjaaja: Viivi Saari, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**SenioFit®****to klo 14.30 - 15.15**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€



**Hathajooga B** to klo 16.30 - 18.00

Ohjaaja: Soile Mustonen, Paikka: Karan koulun alasali, Kurssimaksu: 95€

**Lihaskuntotreeni** to klo 16.30 - 17.30

Ohjaaja: Marita Myllykoski, Paikka: Riihimäen maauimalan yläsali,  
Kurssimaksu: 75€

**Kuntojumppa** to klo 17.00 - 18.00

Ohjaaja: Heini Kuusisto, Paikka: Patastenmäen koulun liikuntasali,  
Kurssimaksu: 75€

**Lihaskunto/ huoltotreeni** to klo 17.00 - 18.00

Ohjaaja: Riku Koskinen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

**Voimaa oman kehon painolla** to klo 18.10 - 19.10

Ohjaaja: Heini Kuusisto, Paikka: Patastenmäen koulun liikuntasali,  
Kurssimaksu: 75€

**Kehonhuoltoa venyttellen** to klo 18.00 - 19.15

Ohjaaja: Riku Koskinen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 95€

**Venyttely ja kehonhuolto** to klo 19.15 – 20.15

Ohjaaja: Heini Kuusisto, Paikka: Patastenmäen koulu/ liikuntasali,  
Kurssimaksu: 75€

## PERJANTAI

**Miesten kuntojumppa** pe klo 11.15 - 12.15

Ohjaaja: Ari Arola, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Opetushallituksen tukema opintotietokurssi, Kurssimaksu: 45€ - ei alennuksia.

**Asahi** pe klo 12.15 - 13.15

Ohjaaja: Ari Arola, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

## SUNNUNTAI

### **Integral Yoga® Hatha**

**su klo 11.00 - 12.30**

Ohjaaja: Miia Saarinen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 95€

### **M.A.X.®**

**su klo 16.15 - 17.00**

Ohjaaja: Mira Aalto, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 60€

## **VESILIIKUNTARYHMÄT**

Riihimäen uimahalli, vesijumppa-allas  
Salpausseläntie 16

Kurssimaksu/ ryhmä: 77€ lukuvuosi, lisäksi uimalan sisäänkäymä

## MAANANTAI

### **Vesiaerobic A**

**ma klo 17.00 - 17.45**

Ohjaaja: Jaana Soronen

### **Vesiaerobic B**

**ma klo 17.45 - 18.30**

Ohjaaja: Jaana Soronen

### **Miesten vesitreeni A**

**ma klo 18.45 - 19.30**

Ohjaaja: Mira Aalto ja Tiina Kaarnalehto

### **Naisten vesitreeni**

**ma klo 19.30 - 20.15**

Ohjaaja: Mira Aalto ja Tiina Kaarnalehto

## TIISTAI

### **Vesitreeni D**

**ti klo 19.30 - 20.15**

Ohjaaja: Heini Kuusisto

## KESKIVIIKKO

### **Vesivoimistelu A**

Ohjaaja: Maria Lahtela

ke klo 8.00 - 8.45

### **Vesivoimistelu B**

Ohjaaja: Maria Lahtela

ke klo 8.45 - 9.30

### **Vesijumppa A**

Ohjaaja: Jaana Soronen

ke klo 14.30 - 15.15

### **Vesijumppa B**

Ohjaaja: Jaana Soronen

ke klo 15.15 - 16.00

### **Vesitreeni E**

Ohjaaja: Tiina Kaarnalehto

ke klo 18.00 - 18.45

### **Miesten vesitreeni B**

Ohjaaja: Tiina Kaarnalehto

ke klo 18.45 - 19.30

### **Vesitreeni F**

Ohjaaja: Tiina Kaarnalehto

ke klo 19.45 - 20.15

## PERJANTAI

### **Vesivoimistelu C**

Ohjaaja: Maria Lahtela

pe klo 8.00 - 8.45

### **Vesivoimistelu D**

Ohjaaja: Maria Lahtela

pe klo 8.45 - 9.30

### **Vesitreeni A**

Ohjaaja: Heini Kuusisto

pe klo 18.00 - 18.45

### **Vesitreeni B**

Ohjaaja: Heini Kuusisto

pe klo 18.45 - 19.30

## **Vesitreeni C**

Ohjaaja: Heini Kuusisto

**pe klo 19.30 - 20.15**

## **TANSSI**

### **MAANANTAI**

#### **EloFolkJam® kevät 2020**

**ma klo 15.15 - 16.00**

Ohjaaja: Jaana Soronen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5),

Kurssimaksu: 30€

#### **Sambic®**

**ma klo 18.15 - 19.15**

Ohjaaja: Hanna Hänninen, Paikka: Karan koulun yläsali, Kurssimaksu: 75€

#### **Kuntotanssi**

**ma klo 19.30 - 20.30**

Ohjaaja: Hanna Hänninen, Paikka: Karan koulun yläsali, Kurssimaksu: 75€

### **TIISTAI**

#### **Zumba Toning®**

**ti klo 19.15 - 20.15**

Ohjaaja: Mira Aalto, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

### **KESKIVIikko**

#### **Reggaeton**

**ke klo 16.15 - 17.15**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

#### **Tanssiksi**

**to klo 17.00 - 18.00**

Ohjaaja: Leila Mäenpää, Paikka: Patastenmäen koulun liikuntasali,

Kurssimaksu: 75€

### **TORSTAI**

#### **Tanssiksi**

**to klo 12.00 - 13.00**

Ohjaaja: Leila Mäenpää, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

## **Lyyrinen arabialainen tanssi**

**to 19.15 – 20.15**

Ohjaaja: Kirsi Keskihannu, Paikka: Harjunrinteen koulun liikuntasali,  
Kurssimaksu: 95€

## **Kuntotanssi**

**to klo 19.20 - 20.20**

Ohjaaja: Hanna Hänninen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

## **PERJANTAI**

### **Rivitanssi**

**pe klo 14.00 - 15.00**

Ohjaaja: Kirsi Uusimäki, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

### **Lavis®**

**pe klo 15.00 - 16.00**

Ohjaaja: Kirsi Uusimäki, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

## **SUNNUNTAI**

### **Zumba®**

**su klo 15.00 - 16.00**

Ohjaaja: Mira Aalto, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 75€

### **Lavatanssi 1A syksy 2019**

**su klo 17.30 - 19.00**

Ohjaaja: Suvi Melaja ja Hannu Pekkola, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5),  
Kurssimaksu: 80€

### **Lavatanssi 1B kevät 2020**

**su klo 17.30 - 19.00**

Ohjaaja: Suvi Melaja ja Hannu Pekkola, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5),  
Kurssimaksu: 80€

### **Lavatanssi 2A syksy 2019**

**su klo 19.00 - 20.30**

Ohjaaja: Suvi Melaja ja Hannu Pekkola, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5),  
Kurssimaksu: 80€

### **Lavatanssi 2B/ kevät 2020**

**su klo 19.00 - 20.30**

Ohjaaja: Suvi Melaja ja Hannu Pekkola, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5),  
Kurssimaksu: 80€

## LIIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT LAPSILLE

### TORSTAI

#### **Tenavatuokio A syksy 2019** **to klo 9.00 - 9.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 45€  
Jumppatuokio 1-3 vuotiaille oman aikuisen kanssa.

#### **Tenavatuokio A kevät 2020** **to klo 9.00 - 9.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 45€  
Jumppatuokio 1-3 vuotiaille oman aikuisen kanssa.

#### **Tenavatuokio B syksy 2019** **to klo 10.00 - 10.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 45€  
Jumppatuokio 1-3 vuotiaille oman aikuisen kanssa

#### **Tenavatuokio B kevät 2020** **to klo 10.00 - 10.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 45€  
Jumppatuokio 1-3 vuotiaille oman aikuisen kanssa

#### **Lastentanssi 3-4 v.** **to klo 15.30 - 16.00**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 40€

#### **Lastentanssi 5-6 v.** **to klo 16.00 - 16.45**

Ohjaaja: Kati Mäkelä, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 54€

## LYHYTKURSSIT

Tarkemmat tiedot ja aikataulut kursseista löytyy osoitteesta

<https://opistopalvelut.fi/riihimaki/>

#### **Taiji peruskurssi** **la 7.9.2019**

Ohjaaja: Eeva Leskinen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 30€

#### **Taiji kesäkurssi** **toukokuu 2020**

Ohjaaja: Eeva Leskinen, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu 35€

**Lavis® - lyhytkurssi****syksy 2019**

Kurssi kokoontuu viitenä lauantaina klo 16.30-17.30

Ohjaaja: Kirsi Uusimäki, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 30€

**Lavis® - lyhytkurssi****kevät 2020**

Kurssi kokoontuu viitenä lauantaina klo 16.30-17.30

Ohjaaja: Kirsi Uusimäki, Paikka: Opiston sali (Puistikko 5), Kurssimaksu: 30€

**LUENNOT**

Paikka: Opiston Sali (Puistikko 5)

Luentomaksu 5€ maksetaan käteisellä ovella ennen luennon alkua

Luennoitsija: Ruokaviestijä ja -konsultti, ruokasisältöjen tuottaja ja kouluttaja, Kotitalousopettaja Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy

**IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS****ke 25.9.2019 klo 14 - 15.30**

Tule kuuntelemaan Ikääntyneiden ravitseminen -luentoa ja saat runsaasti uutta tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta. Saamalla saat valmiuksia arvioida ikääntyneiden ravitsemustilaa ja keskeisiä ravitsemuksellisia haasteita.

**ELINVOIMAISIA RUOKAVALINTOJA****ke 15.1.2020 klo 14 - 15.30**

Miten löytää itselle sopivimmat ruokavalinnat? Miten säilyttää energisyys? Maisu- tuuko ruoka? Onko ruokarytmi hallussa? Tunnetko tärkeimmät ravintoaineet? Entä ruokatrendit? Kiinnostavatko superruoat? Mikäli nämä teemat kiinnostavat, tule paikalle kuulemaan lisää!

