

Pyörätuolinkäyttäjän ravitsemus ja painonhallinta

Järjestää: Uudenman pyörätuolitanssijat ry



Kuvat: Jaakko Martikainen ja dreamstime.com

Luento

Ravitsemustieteen tohtori (PhD), ravitsemusterapeutti ja Suomen paralympiajoukkueen jäsen **Mina Mojtahedi** luennoi erikoisalastaan eli pyörätuolinkäyttäjän ravitsemuksesta ja painonhallinnasta lokakuussa Koskelassa. Luennolla saat tietoa mm. erilaisten liikuntavammojen vaikutuksesta ravitsemustilaan. Lisäksi Mina antaa käytännön vinkkejä terveellisempään ja tasapainoisempaan ruokavalioon luennon osallistujien omien lähtökohtien mukaan.

Milloin: ke 1.10. 2014 klo 17.00-19.00

Missä: HIY ry:n toimintakeskus
Voudintie 6, 00600 Helsinki

Hinta: luento on ilmainen

Ilmoittautumiset luennolle viimeistään pe 26.9.
www.UP-ry.fi/ilmoittautumiset

Kahvitarjoilu!

Vertaistukiryhmä

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä kiinnostuksestasi vertaistukiryhmään osallistumiseen. Ryhmä muodostetaan, jos tarpeeksi osallistujia ilmoittautuu mukaan!

Vertaistukiryhmässä edetään osallistujien yksilöllisten tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Ryhmässä yritetään löytää ratkaisuja mm. ajankäytön ja näläntunteen hallintaan. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa syksyn aikana, noin kuukauden välein.

Vertaistukiryhmän hinta on 25 € / henkilö.

Sivovat ilmoittautumiset viimeistään ti 16.9.
www.UP-ry.fi/ilmoittautumiset

Lisätietoja:
toimisto.UP@gmail.com tai 045 359 3995

Yhteistyössä: Helsingin Invalidien Yhdistys ry &
Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma

