

Puhtia ja voimaa arkeen – pysy pystyssä!

Aika: 9.10 klo 10.00–12.00

Etäyhteys (ei ilmoittautumista): [Liity webinaariin tästä](#)

Paikka: Tyks, T-sairaala (Hämeentie 11, Turku), Risto Lahesmaa Sali. Ilmoittautuminen tarjoiluiden vuoksi lähitapaamiseen [tämän linkin kautta](#) 30.9 mennessä tai sähköpostitse karoliina.salminen@varha.fi

09.30–10.00	Kahvitarjoilu Risto Lahesmaa salin aulatilassa, Nutricia
10.00–10.05	Tervetuloa asiantuntija Minna Pohjola
10.05–10.30	Miten ravitsemus vaikuttaa kaatumisriskiin FT, ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen
10.30–11.00	Liikunnan merkitys kaatumisten ehkäisyssä, Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti
11.00–11.15	Liikettä niveliin Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti
11.15–11.30	Miten voin itse ennaltaehkäistä kaatumisia? asiantuntija Sari Sirkelä
11.30–11.45	Ravitsemus ja kaatumisten ehkäisy – Täydennysravintovalmisteet osana ruokavaliohoitoa ja lihasvoimaharjoittelun tukena, Aluepäällikkö Marko Hiironen, Nutricia c/o Danone
11.45–12.00	Tilaisuuden päätös

