

# Arjen sankarit - hankkeen ravitsemuswebinaarit



**Tule kuulolle! Arjen sankarit -webinaarisarja jatkuu ravitsemusteemoilla. Tarjoamme kaksi mielenkiintoista webinaaria, jotka ovat osallistujille maksuttomia. Valitse sinua kiinnostava webinaari tai osallistu molempiin.**

Webinaarit toteutetaan Microsoft Teams -verkkotyökalun kautta.

**Lisätietoja:** Sirpa Hyyrönmäki, p. 040 505 7836, sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi (Teams-linkki ja liittymisohjeet lähetetään ilmoittautuneille).

## **Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen**

**Aika: ke 27.4.2022 klo 14.00 - 15.30**

[Ilmoittautuminen webinaariin linkki](#) (ilm. viim. 25.4.)

## **Miten syömisellä voin vaikuttaa omaan hyvinvointiini ja terveyteeni?**

Leea Järvi, terveyden edistämisen koordinaattori, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

## **Miten kokoon ravitsevan aterian ja välipalan - esimerkit viikon ajalle**

Kaisa Myllykangas, ruoka-asiantuntija, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset

## **Ruokasuhde - apua ammattilaisille ohjaamiseen**

**Aika: to 19.5.2022 klo 14.00 - 15.30**

[Ilmoittautuminen webinaariin linkki](#) (ilm. viim. 17.5.)

## **Syömisen moninaisuus - ruoka ei ole pelkästään polttoainetta**

Leea Järvi, terveyden edistämisen koordinaattori, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

## **Anna itsellesi lupa nauttia - löydä myönteinen suhde syömiseen**

Kaisa Myllykangas, ruoka-asiantuntija, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset

Webinaarit on tarkoitettu ammattilaisille, jotka työssään tarvitsevat ravitsemusosaamista ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

**Toteuttaja:** PPSHP Arjen sankarit - miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanke