



LUOTSATAAN RAVITSEMUS KUNTOON

Tule mukaan voimaan hyvin!

Ravitsemuluotsit Kainuussa -hanke

kerää kainuulaisia maaseudun asukkaita hyvää tekevän syömisen ja liikunnan äärelle. Lepoisat ravitsemusaiheiset lyhytkoulutukset ja kokkaustuokiot auttavat löytämään itselle sopivan, terveyttä tukevan ruokavalion sekä tuovat ideoita hyvän syömisen ja kuntoilun toteuttamiseen arjessa.

Tarjoamme

- kuntokursseja ja kokkaustuokioita
- henkilökohtaista ravitsemusohjausta ja ravitsemuksen pienryhmätoimintaa
- vertaisravitsemusohjaajakoulutusta
- hanke on tuottanut myös lyhytvideot messuille, kokouksiin ja tapahtumiin

Hanke tukee työ- ja toimintakyvyn sekä työssä jaksamisen ylläpitämistä erityisesti maaseutu-rittäjäväestöllä ja auttaa pienentämään terveyseroja maaseudun naisten ja miesten välillä.

Toteuttaja: Kainuun maa- ja kotitalousnaisten piirikeskus, ProAgria Kainuu
Yhteistyökumppanimme ohjausryhmässä ovat MTK Pohjois-Suomi, LUKE, Maaseudun tukihenkilöverkko sekä Vuokatin Urheiluopisto

Hanke jatkuu 31.10.2017 saakka

Tule hyvää tekevän syömisen ja liikunnan äärelle!



KOKATAAN KURSSEILLA

Järjestämme käytännönläheisiä ja hyvää ravitsemusta edistäviä kurssituokioita eri puolilla Kainuuta. Koulutus voi esimerkiksi olla kylätalolla pidettävä ruoka-aiheinen tupailta. Kurssien tukena ovat hankkeen teettämät videot sekä reseptivihkonen. Koko kurssin omavastuuhintana on 100 €.

Ota yhteyttä ja pyydä meidät kulmillenne!

TSEMPPAUSTA MUUTOKSEEN

Voit halutessasi jatkaa kurssien jälkeen myös henkilökohtaisessa ohjauksessa. Myös pienryhmissä ja 3-päiväisillä kunto- ja kokkauskursseilla Vuokatin Urheiluopistolla toteutetaan elämäntapamuutosta esimerkiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin pienellä omarahoitusosuudella.

Ravitsemusohjauksessa hyödynnämme myös etäyhteyksiä.

Tule onnistumaan yhdessä!

Ota yhteyttä ja kysy lisää - tule mukaan!

Marika Köngäs, ravitsemusasiantuntija, marika.kongas@maajakotitalousnaiset.fi, p. 040 585 5296

Marjatta Pikkarainen, hankevastaava, sidosryhmäyhteistyö ja kurssitilaukset, marjatta.pikkarainen@maajakotitalousnaiset.fi, p. 044 320 1585

LYHYTVIDEOT MAASEUTUTAPAHTUMIIN

Hanke on tuottanut ravitsemusaiheiset videot esimerkiksi siitä, millainen lounas on helppo ottaa mukaan traktoriin. Osaan tapahtumista voi ravitsemusasiantuntijamme tulla pitämään myös makukouluja.

Kysy videoita tapahtumiisi herättelemään ajatuksia itsestä huolehtimisen tärkeydestä!

RAVITSEMUSLUOTSITOIMINTA

Haluaisitko luotsata muitakin hyvän olon lähteille? Jos saat ravitsemus- ja liikuntakurssilta kipinän, voit kouluttautua hankkeen viimeisenä toimintavuotena 2017 ravitsemusluotsiksi. Saat perustaidot ja -tiedot sekä hankkeen aikana asiantuntijatuen toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

Ravitsemusluotsiksi ryhtyvän ei tarvitse olla maaseutuyrittäjä, ja siksi kolmepäiväisille kuntokursseille ja muuhun toimintaan voivat osallistua kaikki maaseudun asukkaat.