



[Laura.sormunen@gery.fi](mailto:Laura.sormunen@gery.fi) puh. 0442400609

[www.voimaaruusta.fi](http://www.voimaaruusta.fi), [www.gery.fi](http://www.gery.fi)

Fb ja instagram @voimaaruusta



# Toimintaa 2020-2021

- Ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen yhteisöllisellä, innostavalla ja keskustelevalle tavalla.
- Koronan aikana verkostoiduttu etäyhteydellä laajasti, etäverkostot ympäri Suomea.
- Toteutettu paljon ohjausta ja luentoja ikäihmisille
- Voimaa ja iloa ruuasta -valmennukset tavoittaneet n. 80-100 ikäihmistä/viikko.
- Videoprojekti ikäihmisten kanssa Porvoossa, aloitus tavoittanut yli 13 000. Ohjauksen ja puheeksi ottamisen välineeksi ja kotona katsottavaksi.
- Voimaa ruuasta viikko ja ravitsemustreffit #syödään yhdessä ja #voimaaruuasta



**”Mukavia persoonia olette  
niin tuntuu kuuluvansa  
yhteisöön”**

”Ravinto- ja liikunta-asioiden osaaminen vahvistunut. Uusi lautasmalli palautui mieleen, samoin proteiinin saanti.”

”Opin miten valita terveellinen ruoka, esim suolan ja rasvan määrä, myös kuidun tarpeista oppinut hyvin”

”Päivittäinen kasvisten ja hedelmien määrä, nyrkkisääntö”

”Monipuolisesti kun käsitellään vanhempia ihmisiä koskevia asioita, sieltä voi poimia mukaan elämänsä tai läheisen elämään niitä joita voi hyödyntää sillä hetkellä.”

”Olen ollut mukana vasta kuukauden verran ja olen erittäin tyytyväinen näkemääni ja kuulemaani. Kiitos!”



”Sen lisäksi, että tiedollinen kokonaisuus on erittäin hyvä, teidän poikkeuksellisen positiivinen ja mukava tyyli luo mukavaa oloa. Kiitos.”

**”Kaikki osiot tähän mennessä ovat olleet  
kiinnostavia. Hyvää oli keskusteleva ja  
välittävä ote.”**

”Asiantuntijan luento oli hyvä, samoin pieni jumppa ja rentoutusharjoitukset sekä keskustelu”

”Painonhallinta-osuudessa psykologisen puolen, erityisesti kehopositiivisuuden esille tuominen oli positiivista. Ei kannata tuijottaa johonkin yksityiskohtaan kehossa ja taistella ikää vastaan. Mitä kaikkea hyvää keho onkaan antanut minulle. Tästä tuli paljon ajattelemisen aihetta ja se kosketti”

”Hyvä, että tällaista järjestetään etänä. Näin korona-aikana haja-asutusalueella asuvana myös henkisesti tärkeää”

”Puolisolla ei ajolupaa. Kauppaan 9 km. Tämä valmennus on oikein sopivaan aikaan, myös uuden koronaeristyksen kannalta! On jonkinlainen yhteys! Suurkiitos!”



”Kiitos hyvin järjestetystä luentosarjasta, selkeät esitykset joita oli helppo kotikoneelta seurata”

”Muistutus taas siitä, että kukaan muu ei pidä itsestä huolta kuin minä itse.”

”Hajatieto ravitsemuksesta on vahvistunut mielessäni. Erityisesti proteiinien suuri merkitys ikäihmisen keholle on tullut hyvin perusteltua.”

”Tuoreet tutkimukset - ja suositukset tuli päivitettyä napakasti. Samoin kysymyksille jätetty sopivasti aikaa, loistava setti !”



# Voimaa ruuasta -teko 2021

- Onnea Rasion päivä kuntoutus
- Sykähdyttävä asiakkaan ja ohjaajan yhteinen tarina ruokailusta ja ravitsemuksesta. Ihmisistä lähtevä toiminta, jossa ilahduttavia kohtaamisia ruuan äärellä. Ruokailoa ja yhdessä tekemistä. Ravitsemus huomioitu liikuntaharjoittelun rinnalla.
- Kunniamaininnat Etähoiva- ja teknologiayksikkö Severin yhteislounas ja Roihuvuoren seniorikeskuksen muistojen makumatkat
- Ihmisläheisyys, osallisuus ja yhteisöllisyys



# Kiitos!

Laura Sormunen  
044 2400609

[laura.sormunen@gery.fi](mailto:laura.sormunen@gery.fi)

