



Kuusalu valla vanemaealised liikuma

Toitumiskoolitus

14.03.2025 Kiiu

15.03.2025 Kiiu

21.03.2025 Kiiu

28.03.2025 Kiiu

30.03.2025 Kiiu

10.04.2025 Kolga

11.04.2025 Kiiu

27.04.2025 Kolga

28.04.2025 Kolga

02.05.2025 Kolga

Päevakava

10.00 Toitumise põhimõtted. Põhitoidugrupid. Soovitused. Toitumine vanemas eas. Kust leida õiget infot. Toitumine ja haigused.

12.00 Küsimused, vestlusring, personaalsed soovitused.

12.45 lõpp