

Tasuta loengusari

tervisest ja toitumisest

Kevad 2026 | Loksa Kultuurikeskus

Soovitav osalejatele vanuses **55+**

55+
vanuserühmale



Väike loos!

Pärast igat loengut loositakse auhindu kõigi osalejate vahel.

Loengute läbiviija
Julia Gedike

meditsiiniõde · toitumisnõustaja ·
ennetava meditsiini spetsialist

Millal ja millest?



28. märts 2026 (laupäev)

Kolesterool ja „vaikne põletik“

Kuidas toitumine mõjutab veresooni ja immuunsust

Eesti keeles algus kell **14:00**
Vene keeles algus kell **15:15**

18. aprill 2026 (laupäev)

Suhkur ja metaboolne tervis

Veresuhkru tasakaal, insuliinitundlikkus ja energia

Eesti keeles algus kell **14:00**
Vene keeles algus kell **15:15**

23. mai 2026 (laupäev)

Tervislik vananemine 55+

Toitumine, lihassmassi säilitamine ja aju tervis

Eesti keeles algus kell **14:00**
Vene keeles algus kell **15:15**

Iga loeng kestab 1 tund

- praktilised ja arusaadavad teadmised
- rahulik ja sõbralik õhkkond
- tervislik väike furšett
- loos kõigi osalejate vahel

Projekt on rahastatud Euroopa Liidu toetusel

Osalemine on tasuta!



Бесплатная серия лекций о здоровье и питании

Весна 2026 | Центр культуры Локса

Для людей

55+

Рекомендуется для участников в возрасте 55+



Небольшой розыгрыш!

После каждой лекции среди всех участников разыгрываются призы.

Лектор

Юлия Гедике

медсестра · нутрициолог · специалист
по превентивной медицине

Когда и о чём?



28 марта 2026 (суббота)

Холестерин и «тихое воспаление»

Как питание влияет на сосуды и иммунитет

Начало на эстонском языке в **14:00**

Начало на русском языке в **15:15**

18 апреля 2026 (суббота)

Сахар и метаболическое здоровье

Баланс уровня глюкозы в крови,
чувствительность к инсулину и энергия

Начало на эстонском языке в **14:00**

Начало на русском языке в **15:15**

23 мая 2026 (суббота)

Здоровое старение 55+

Питание, сохранение мышечной массы
и здоровье мозга

Начало на эстонском языке в **14:00**

Начало на русском языке в **15:15**

Продолжительность каждой лекции 1 час

- практические и понятные знания
- спокойная и дружелюбная атмосфера
- полезный небольшой фуршет
- розыгрыш подарка среди всех присутствующих

Проект реализуется при поддержке Европейского Союза

Участие бесплатное!



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tervikliku heaks

