

# **Yhdessä hyvää - Ystävänäpäivän tapahtuma**

## **pe 14.2.2025 klo 10-14**

**Tervetuloa tutustumaan Sydänpiirin toimintaan, Eerikinkatu 27 A 2. krs, käynti Käesityöläiskadun puolelta.**

**Päivän aiheena kasvikset ja sydänterveellinen ravitsemus**

- **Sydänliiton verkkoluentojen katseluhetkiä:**
  - Hiilihydraatit - määrä ja laatu kohdalleen**
  - Miten siirtyä kasvispainotteisempaa ruokaan?**
- **Tietopisteet sydänterveellisestä ravitsemuksesta**
- **Sydänterveellisiä maistiaisia**
- **Kolesterolimittauksia**
- **Vertaistukihenkilöt tavattavissa**
- **Myynnissä kädentaitokerhon tuotteita**
- **Rentoa yhdessäoloa ja kahvitarjoilu**

**Lämpimästi tervetuloa!**

