

Arjen hallintaa ja hyvää ruokaa – lähivalmennusryhmän kuulumisia

26.9.2025



Arjen hallintaa ja hyvää ruokaa – lähivalmennusryhmän kuulumisia
Yksi Hyvinvointia arkeen -lähivalmennusryhmä on jälleen lähestymässä loppuaan.

Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmäläiset valmistivat pizzaa Hävikkiviikon inspiroimana, hyödyntäen Prikka kiertoon -hankkeen tarjoamia ylijäämätarvikkeita. Jokainen osallistuja sai valmistaa oman pizzansa yhdessä parinsa kanssa. Pizzaan oli mahdollista testata tonnikalan sijaan täysin kotimaista kalavalmistetta.

Valmennuskertojen teemoina olivat muun muassa kasvisruoka, talous, uni ja arjen hallinta. Muilla tapaamiskerroilla valmistettiin helppoja ja edullisia ruokia, kuten juuressalaattia, kasvismakaronilaatikkoa ja kiisseleitä. Seuraava lähivalmennusryhmä käynnistyy viikolla 40 ja on suunnattu Poikien talon asiakkaille.

Hyvinvointia arkeen lähivalmennusryhmän järjestämisestä vastaa Vahva arki – Arjen sankarit ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäjänä -hanke.

Ryhmän vetäjänä toimi Topi Kumpulainen Oulun Maa- ja kotitalousnaisista.

Lisätietoja:
Hanna Säilynoja
hanna.sailynoja@pohde.fi
Vahva arki -hanke

Vahva arki -hankkeen löydät somesta sekä Pohteen ja Oulun Maa- ja kotitalousnaisten sivustolta:

Euroopan unionin osarahoittama
ProAgria Pohjois-Suomi
MAA- JA KOTITALOUSNAISET OULU
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
muutos
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus