



Valgamaa  
Terviseroukogu



## TERVISLIKUMA ELU POOLE - TOIT OMA AIAST JA METSAST

ÕPITUBA 28.09.2017 09:00 – 15:00 SA Taheva Sanatoorium  
päevakeskuses (info: 526 3407)

Õpime koos, kuidas köögiviljast teha tervislikke salateid ja kooke ning  
marjadest kommi.

**Arutelu:**

September aias ja  
metsas

**Grupitöö:**

Olen ise kokk

**Viktoriin:**

Tunne kodu-  
metsa seeni

**Katame laua ja**

jagame retsepte

**Sügisannid – maitsvad võimalused tervise heaks**

Projekti rahastus „Rahvastiku tervise arengukava 2009 -2020“ vahenditest