

Värmöte med föreläsning.

Tisdagen den 17 april samlades vi ca 65 personer i Glommens bygdegård för att lyssna på professor Charlotte Erlandsson Albertsson. Hon berättade på ett medryckande sätt om mat som håller oss friska och glada. Frukt, bär och grönsaker i olika färger är viktigt att äta varje dag. Kaffe är bra för äldre, gärna tre koppar om dagen. Inte småata mellan målen. Njuta av maten!



Lotterikommittén hade ordnat vinster med frukt och grönsaker och till fikat fick vi goda smörgåsar.

Samvaron är ju också viktig för att må bra och det blev mycket prat kring borden som vanligt när vi träffas.

