

Välkomna medlemmar i

## **SPF Seniorerna Almunge-Knutby!**

Och även Du som funderar på att bli medlem, på

**Månadsträff onsdagen den 13:e  
okt kl 13.00 på Knutbygården.**

## **Bra matvanor för seniorer**

**Dietist Annicka  
Sandgren informerar  
om vad vi bör äta.**



**Fika med tilltugg.  
Lotteri.**

**Ta gärna med vänner som funderar på att bli  
medlemmar!**

**Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag!  
SPF Seniorerna Almunge-Knutby**

**SPF Seniorerna** är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.  
SPF har över 250 000 medlemmar i mer än 800 lokala föreningar i landet.