

BRA MAT FÖR SENIORER



Tisdag 10 februari kl 17
Anmälan senast 8 februari

Hur ser dina matvanor ut!

Vi sätter focus på hur maten kan bidra till ett gott och aktivt liv – även högre upp i åren. Vi börjar med att ni får reflektera kring nuläget; hur ser dina matvanor ut idag, och hur påverkar det ditt välbefinnande?

Därefter går vi igenom vad som faktiskt händer i kroppen när vi blir äldre och hur dessa förändringar kan påverka både aptiten och kroppens näringsbehov.

Föreläsare är **Amanda Ottordahl**, leg. dietist och personlig tränare.

Föreläsningen är kostnadsfri.

Fika serveras till självkostnadspris 20 kr

Pris: 0 kr

Tid: Tisdag 10 februari kl. 17.00 – ca 18.30

Plats: Nödinge församlingshem

Anmälan: gör du på www.biljettkiosken.se/spfale . Har du frågor så kontakta ansvarig, Ing-Marie Källgren 076 8181512 alt. ingmarie.kallgren@outlook.com .



www.spfseniorerna.se/ale