

## Månadsmöte med matperspektiv

SPF-seniorerna Husbys månadsmöte den 30 januari gick i matens tecken. Karin Hedlund, kock och kokboks författare från Husby kom och berättade om mat och hur viktig det är med genomtänkt ätande för oss äldre. Det var ett intressant och tänkvärt anförande och nästan alla kunde nog konstatera att vi borde tänka till lite när det gäller vad vi stoppar i oss. Samt att vi måste röra på oss så mycket vi kan och orkar, allt för att främja vår hälsa.

Alla deltagare bjöds på kaffe, smörgås och kaka. Nämnas kan att allt bröd på våra möten är hembakat. Som vanligt avslutades mötet med dragning på dagens lotteri och ett extra pris blev de två kokböcker av Karin Hedlund som hon skänkte till lotteriet.