

Referat från inspirationsdag med Anders Rosengren onsdag 18/10 kl 14.00 i Röda Salongen, Hässleholm Kulturhus



Vilket härligt eftermiddagsevent i SPF Seniorerna 159, i Röda Salongen i Hässleholm Kulturhus.

Så fint att vi fick så många besökare, tack för att ni kom.

Professorn och läkaren i molekylär medicin, Anders Rosengren, gav sin syn på åldrande, där vi idag spenderar 25 gånger mer på akuta brandsläckningsinsatser än förebyggande insatser.

Ett par tankar efter dagens föredrag...

Livsmedelsverktyget /livsstilsverktyget.se / ger oss verktyg att må bättre och nå ett gott åldrande.

Saker att tänka på

- Vardagsmaten
- Mikromotion
- Medvetet ätande – njut lika mycket av vardagsmaten som av den "lilla" desserten på krogen
- Acceptera det som sker

Skriv en tacksamhetsdagbok innan du lägger dig.... Läs mer i Anders bok, "Hela Livet... en läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar"!

Min tacksamhetsdagbok skänker idag en varm tanke till Anders, som gav oss konkreta tips för ett gott åldrande och, inte minst, till Nils-Åke Runeson och sonen Martin för en musikalisk nostalgitripp – en härlig 60-talskavalkad.

