

Månadsmötet den 21 januari 2019

Första mötet för år 2019

Ett välbesökt möte i den stränga kylan. Det var 14 grader C.
Det nya programmet för våren delades ut.
Gerd Persson öppnade mötet och hälsade alla välkomna.

Mat för äldre



Emelie Eriksson från Livsmedelsverket höll ett föredrag om mat för äldre. I livsmedelsverkets uppdrag ingår det att arbeta för säker mat och bra dricksvatten, att ingen konsument ska bli lurad om vad maten innehåller. Här ingår råd för bra måltider inom äldreomsorgen, inte bara energi och näring. Måltiden ska även bidra till glädje, gemenskap och meningsfullhet.

Kroppen genomgår en del förändringar med stigande ålder. Magsäcken blir stelare, smaken ändras, musklerna blir svagare. Därför behöver den utmärkta tallriksmodellen justeras med mer fettrika produkter och drycker som lättöl. Men mat är väldigt individuellt. Det är först när maten kommit i magen som den gör nytta.



NORMAL



FÖR ÄLDRE



Det är viktigt för äldre att få i sig rätt näring och röra på sig i vardagen. Det hindrar många fallolyckor.

Mer info finns på www.livsmedelsverket.se

Efter föredragets slut passade det extra bra med

Kaffe, smörgås och kaka; köksgruppen hade som vanlig ordnat det bra.

Krishantering vis stora samhällsstörningar.

Kjell Åke Magnusson höll ett föredrag om hur man hanterar vardagen om el, vatten och värme uteblir. Beskrivning av krislådan och vad den bör innehålla. MSB myndigheten för samhällsskydd och säkerhet, driver en webbsida, riktad till privatpersoner, DinSäkerhet.se.

www.dinsakerhet.se har bra information om aktuella risker och säkerhet.

LOTTERIET

Nu blev det dragning i lotteriet. Lika spännande varje gång.