

## SPF Seniorerna Östjämtland – Månadsmöte den 13 jan 2020

Vi hade vårt första månadsmöte den 13 januari på Hotell Hammarstrand.

Mötet började med en god lunch och fortsatte med en föreläsning av Kostekonom Anna-Britta Wiktorsson Larsson .

Anna-Britta som arbetat länge med kost till äldre gav oss många bra tips.

Hon beskrev vikten av att äta bra och näringsriktig kost som äldre.

En näringsriktig kost innebär att man bibehåller styrka och livskvalitet.

Hon beskrev också vikten av att försöka motionera varje dag efter den förmåga var och en har.

Efter ett bra föredrag avtackades hon med en stor applåd.



Foto: Göran Näslund