

## Ett hälsosamt åldrande



### Föreläsning

Vilken betydelse har *maten* och den *fysiska aktiviteten* för vår *hälsa*?  
Vad kan vi tänka lite extra på!

Tina Modin, folkhälsosamordnare och Erik Hellmen, sakkunnig nutrition,  
från RF-SISU Örebro län kommer och föreläser en eftermiddag i april.

### Tillaga hälsosamma mellanmål

Som en fortsättning på föreläsning kring goda matvanor omvandlar vi teori till praktik och under en em i maj (OBS ! inbjudan kommer senare till den dagen) lagar vi tillsammans med Erik hälsosamma mellanmål och avslutar med en gemensam måltid.

**Dag** Torsdag den 25 april, kl 14.00 – 16.00

**Plats** Södermalms hemmet, Träffpunkt

**Pris** Ingen kostnad

**Anmälan** Till [orebro.city@pro.se](mailto:orebro.city@pro.se) eller sms Kerstin Tysell 070-517 00 74  
senast 20 april

Varmt välkomna  
Kerstin Tysell

