



## Fyll tallriken med god mat och kärlek.

Har du någon äldre person i din närhet? I den här föreläsningen går vi igenom vad som sker i kroppen och vad som kan vara bra att tänka på när vi blir äldre. Vi pratar om kosten och dess betydelse, måltider och mellanmål, smak och aptit, minskad matlust och framförallt om att främja mat och måltider.

Vår hälsa är det viktigaste vi har. Ju äldre vi blir ju viktigare blir det att behålla sin hälsa och vara vid god hälsa. Här har kosten en viktig del att fylla för att det ska förbli så. Att se glädjen i måltiden och fortsätta fylla sin tallrik med god mat och kärlek, det ger vardagen en extra guldkant.

Vi pratar också om hur vi kan ta hand om oss på bästa sätt i dessa tider.

Anette som håller i denna föreläsning är kostekonom, hälsoinspiratör och är även utbildad i Kost för äldre. Anette svarar även på frågor efter föreläsningen.

**Digital föreläsning med FyrNA, Fyrbodals Nätverk för Anhöriga**

**onsdag 2/6 kl 10.30- 11.30**

**Plats: Digitalt på Zoom**

**Kostnad: Gratis**

**Anmälan: via mail: [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se) eller på tel. 010-33 00 900 uppge arr 77659**

**I svarsmail får du en länk som du ska klicka in dig på.**