

”Kost og Ernæring 65+”

Ved Lotte Bøge Øgendahl - diætist

Onsdag den 19. november kl. 9.30

Vi starter som sædvanligt kl. 9.30 med kaffe og rundstykke og efter de sædvanlige punkter forestår diætist Lotte Bøge Øgendahl fra Holstebro Kommune for resten af menuen fra kl. 10 og den næste halvanden time.

Noter fra Lottes oplæg til foredraget:

Et oplæg om mad og hvad kroppen har behov for, når du er rundet de +65år.

Der vil bl.a. være fokus på, hvad der bidrager til at holde på muskelmassen og herved muligheden for et aktiv liv. Udgangspunktet er de officielle kostråd, men håbet er at trække det ned i et gængs sprog og med konkrete eksempler.

Jeg forventer også at sige noget om de forandringer, der sker i kroppen med alderen, som bl.a. kan påvirke appetitten mv.

Arrangementet er gratis for medlemmer.

Tilmelding senest den 12. november.