



Kost

Kostens betydelse för en god hälsa - Sänds även digitalt

Med åldern förändras kroppens behov av energi och näring. Det gör att vi behöver tänka lite extra på vad och hur vi äter för att hålla oss så friska och pigga som möjligt.

5 februari kl. 13.30–14.30.

Matglädje och aptit på äldre dar – Sänds även digitalt

Hushållningssällskapet informerar om appen MatFröjd och kokboken Ett Gott Liv.
4 mars kl. 13.30–14.30.

Bra mat, gemenskap, rimlig kostnad – var hittar man det? – Sänds även digitalt

Aktörer som Umeå stadsmission, Bakfickan, Kärngården och Svenska kyrkan berättar om vad de har att erbjuda.

15 mars kl. 13.30–14.30.

Bra matvanor, matens vikt för en god hälsa – Sänds även digitalt

Bra matvanor är en viktig del för att skapa bra förutsättningar för att orka leva ett aktivt liv med bibehållen bra fysisk funktion. Under detta föredrag får du även tips på enkla mellanmål med smakprover samt luncher inför sommarens varma dagar.

27 maj kl. 13.30–14.30.