

**Föreläsning Mat 65+**

**När:** Fredagen 3 maj

**Tid:** 12:00 – 13:30

**Var:** I Samlingsrummet vid Folkhälsanhuset i Närpes, södra ingången, infart från Närpesvägen 16.

**Föreläsare:** Carina Blom

Mat är extra viktigt när man blir äldre, kosten har stor betydelse för välbefinnandet och för funktionsförmågan.

Föreläsningen behandlar kosten från en praktisk synvinkel utgående från näringsrekommendationer för seniorer.

Föreläsningen är kostnadsfri.

Eftersom platserna är begränsade, anmäl dig till:

Carina Blom, tfn: 044 788 1026

e-post: [carina.blom@folkhalsan.fi](mailto:carina.blom@folkhalsan.fi)



**Aktivt seniorliv**