

Ældrerådet
Ringkøbing - Skjern kommune

Nyhedsbrev - Februar 2017.

Vi ved alle, at kost og motion er vigtig for vores velbefindende.
Jo ældre vi bliver, og jo mindre vi spiser, jo vigtigere er det, hvad vi spiser.
Ud over de officielle Kostråd, sender vi her nogle gode råd fra Fødevarestyrelsen.
Ud over disse råd, er det altid godt, at have selskab til maden, at spise sammen.
I Uge 17 er der mange arrangementer rundt i vores kommune, hvor forskellige foreninger har arrangeret fællesspisning.
På kommunens aktivitetscentre, bliver der jævnlig arrangeret fællesspisning, se deres program i dit lokal område.
Vi håber fra ældrerådet, at materialet kan være til inspiration.

Ældrerådet