



Folkhälsodag för allmänheten

MAT och HÄLSA

"att äta för att må bra"

Onsdagen den 18 november
kl 14:00- 16:30

Teaterhallen, Folkets Park i Tomelilla

Vad ska man äta för att bli piggare, öka kreativiteten, orka mer och bli på bättre humör? Få goda råd om bra frukost, lunch, middag och mellanmål!

Du blir serverad enkla tips och idéer som underlättar och främjar god hälsa, både på arbetsplatsen, skolan och hemma.

Provsma nya "förkylningsjuicen".

Föreläsare är:

Lotta Wallin Verksamhetschef Samhällsbyggnad - kost och lokalvård, Ystad Kommun,
"Matglädje i våra restauranger" och

Lill Spenninge Matinformatör vid Hushållningssällskapet Malmöhus "Må bra hela dagen"

Välkomna!

Ingen entréavgift, kaffe till självkostnadspris.

Detta är den sjätte av sex temadagar som arrangeras under året av Rehabuset i samarbete med Region Skåne.