

Steg som stärker och fika som bygger muskler

RÖRELSE, KOST OCH GEMENSKAP



Måndag 23 februari • kl 13.00 och kl 14.00

Församlingsgården i Torrom, Noraström

Välkommen till Torrom klockan 13 där vi träffas utanför församlingsgården för en trevlig promenad tillsammans. Klockan 14 är vi tillbaka i församlingsgården och lyssnar på **dietist Brita Öhman** som pratar om varför det är viktigt att äta proteinrikt när man är senior och hur maten kan påverka både ork och muskelmassa.

Det finns också chans att dricka kaffe ihop och provsmaka proteinrika mellanmål.



Alla som vill är varmt välkomna - även du som inte är senior :)

Träffen arrangeras av Norabygdens IK, Nora-Skogs församling och Kramfors kommun