

Det var 29 deltakere.

Leder Geir Gjelsten var på utenlandsreise, så nestleder Ståle Eikrem ledet møtet.

Tema var Kosthold og ernæring.

Vi var 29 som kosa oss på medlemsmøte. Åshild Storaas, ernæringsfysiolog i Ålesund kommune snakka om kosthold og ernæring for seniorer. Interessant og lærerikt. Du finner mer informasjon på nettsida vår under nyheter. Der ligg også to brosjyrer om mat og kosthold. Til slutt var det påfyll av ernæring og kaffe ☺️. Kjekt å sjå flere nye medlemmer på møtet.

Oppsummert av Turid