



# ***Odling din Hälsa***

föredrag av

**Åke Truedsson**

**Östra Strö skola 18:e mars klockan 19.00**

Åke har varit i Östra Strö ett par gånger tidigare och pratat om frukt och bär och naturligtvis om tomater. Denna gången får vi följa med när han fördjupar sig i kopplingen mellan mat och hälsa.

**Vad innehåller maten egentligen?**

**Vad kan vi göra för att undvika farlig mat och hur kan vi äta nyttigare?**

**Vi får veta vad vi kan odla för att må bättre och kanske undvika några av våra vanligaste folksjukdomar. Vi får också veta hur vi kan odla nyttigheter av olika slag.**

**Dessutom får vi en trevlig kväll med många tankar, tips och idéer**

**Någon typ av förtäring. 60 kr/person**

**Anmälan till Linda R senast 15/3. SMS eller tele 0768-008999**

**Välkomna**

**Byrådet**

