



# RPG Rörstrand och RPG Distrikt Stockholm-Gotland



## Inbjuder till en distriktsdag med tema ”Äldres hälsa och välbefinnande”

Torsdag 26 september 2019 kl. 13.00, i Filadelfiakyrkan

Gästföreläsare: Professor och överläkare vid KI  
**Mai-Lis Hellenius**

Dagens föredrag har rubriken:

**”Det livsfarliga stillasittandet och den bästa maten för hälsan”**

Vi har aldrig suttit så mycket och vardagsrörelsen har minskat. Vad gör det med vår hälsa och vad kan vi göra? Råden om hälsosam mat är många och ibland motstridiga. Men vad säger forskningen egentligen? Hur ska jag äta för att må väl?

Mai-Lis Hellénus brukar kallas för "livsstilsprofessor". Hon är professor på Karolinska Institutet och hon har arbetat i många år som läkare, forskare och lärare inom området livsstil och hälsa. Hon föreläser flitigt och har skrivit flera populärvetenskapliga böcker. Hennes senaste bok "Livsviktigt-kokboken" vann nyligen första pris i kokböckernas Oscars-gala, Gourmand Cook Book Awards, i kategorin mat och hälsa.

Dessutom får vi rapporter – ”senaste nytt” från:

- **Eva B Henriksson**, direktor på RPG:s kansli
- **Bo Schylander**, distriktsordförande

Vi varvar också programmet med skön sång och cello musik av **Annika och Kjell Bjurling** samt gemenskap vid kaffeborden...



**Välkommen med på våra samlingar!**  
RPG Rörstrand i Filadelfiakyrkan Stockholm

*Olle Rosén*

Ordförande

[rpgrorstrand@gmail.com](mailto:rpgrorstrand@gmail.com)



**Fri entré**

I samarbete med:

