

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Et godt seniorliv begynder med god ernæring

Et oplysende oplæg om mad og ernæring for seniorer. Bliv klogere på, hvad kroppen har brug for med alderen, og hvordan kost kan spille en rolle for energi, trivsel og livskvalitet.

Indsæt foto



Om foredragsholderen

Dorte Borup Jørgensen er ernæringsfaglig kostkonsulent hos Det Danske Madhus med solid erfaring i arbejdet med mad til ældre. Hun formidler engageret og med fagligt fokus viden om madens betydning i hverdagen, herunder hvordan kost kan spille en rolle for energi, trivsel og livskvalitet.

Det Danske Madhus leverer dagligt mad til ældre og har egne chauffører og kundeservice med erfaring i mødet med mennesker. Foredraget er oplysende og er ikke et salgsarrangement.

Beskrivelse af Gruppetilbuddet	<p>Mad og ernæring spiller en afgørende rolle for et godt og aktivt seniorliv. Mange ældre spiser for lidt, eller får ikke den type mad, der passer til deres behov og det kan påvirke både energi, humør og helbred.</p> <p>I dette foredrag inviterer Det Danske Madhus til en inspirerende session om, hvorfor korrekt ernæring er så vigtig, når man bliver ældre. Dorte guider deltagerne gennem hvilke næringsstoffer der bliver ekstra vigtige, og hvordan små justeringer i hverdagen kan gøre en stor forskel.</p> <p>Foredraget giver indsigt i:</p> <ul style="list-style-type: none">• hvorfor appetitten kan falde med alderen• hvordan man kan spise sig til mere energi og overskud• hvordan kostbehov kan være individuelle• hvad der sker, når kroppen ikke får nok næring• konkrete, enkle råd til at styrke madglæden <p>Det Danske Madhus' chauffører og kundeservice arbejder dagligt med nærvær og tryghed i mødet med mennesker, og disse erfaringer tager vi med ind i foredraget.</p> <p>Foredraget er ikke et salgsarrangement, men et oplysende tilbud, hvor deltagerne får indsigt, inspiration og konkrete perspektiver, som kan bidrage positivt til hverdagen.</p>
---------------------------------------	---

Pris og varighed	<p>Varighed: 1–1,5 time</p> <p>Normal pris: 0 kr.</p> <p>Ældre Sagen pris: 0 kr.</p> <p>Transportafgift beregnes fra: <i>indsæt bynavn</i></p>
-------------------------	--

Kontaktinformation	<p>Navn: Dorte Borup Jørgensen</p> <p>Telefonnummer: 40521111</p> <p>E-mail: kostkonsulent@ddm.dk</p>
---------------------------	--

Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.	<p>Foredraget kræver kun almindeligt mødelokale. Hvis muligt: projektor/skærm til visning af slides. Det Danske Madhus medbringer selv materiale</p>
---	--