

# Temadag om kost

23 april 2026 Dalheimers Kustgatan 10



Biljetter!



Hanna Olvenmark

## ■ En grönare och mer prisvärd vardag med Hanna från Portionen under tian

Torsdag 23/4 kl 13.30- 14.30

Spelar det någon roll vad vi lägger på tallriken? Det är leg, dietist och kokboks författaren Hanna Olvenmark övertygad om. Inte bara utifrån vilken påverkan det har på vår planet utan också på oss själva utifrån saker som ekonomi och hälsa. Oavsett om ingången är att äta mer hälsosamt, mer klimatsmart eller att spara tid, pengar och energi så inspirerar Hanna till att ställa sig frågan som som är viktigt på riktigt för just dig och motiverar till förändring för en livsstil i linje med det.

Hanna föreläser om klimatsmart, hälsosam, billig mat - hur valet av livsmedel och också våra beteenden kring maten påverkar och hur du börjar idag!

**Fri entre, men du måste boka plats**

## ■ FINGER-modellen - Om livsstilsåtgärder som främjar hälsa

Torsdag 23/4 kl 15 - 16

Kom och lyssna på hälsopedagog Sophia Elgemark som ger en kort introduktion om vad fingermodellen är.

Utifrån temadagens fokus på kostens betydelse för en god hälsa ger hon en fördjupad bild av kostens betydelse för vårt välmående. Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

FINGER-modellen är baserad på de vetenskapliga resultaten av FINGER-studien, som visar att koordinerade livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt.

De fem områdena som ingår i FINGER-modellen är hälsosam kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter och kontroll av hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer.

## ■ MatGlad 2.0 – enklare matlagning i din egen takt

**Torsdag 23/4, kl 16.30-18.00**

MatGlad 2.0 är en kostnadsfri app som gör det lättare att laga mat när du behöver tydlighet och struktur. Med över 200 recept och steg-för-steg-pedagogik kan du ta ett moment i taget och känna kontroll.

Vid detta tillfälle ger Eleonor Schütt, matkonsult på Hushållningssällskapet, en presentation av appens funktioner, och det finns möjlighet att ställa frågor. Eleonor kommer också presentera övriga appar och koncept som ingår MatGlad-familjen samt matnyttig information om de svenska matråden.

Du som deltar får gärna ladda ner appen till smartphone eller surfplatta .



MatGlad 2.0



Traditionell julmat?

## ■ Du är vad du äter! Mat och måltidstraditioner som del av vårt kulturarv

**Torsdag 23/4 kl 18.15- 19.30**

I detta föredrag berättar Jenny Högström Berntson, Göteborgs universitet, om hur mat och måltidstraditioner är en viktig del av vårt kulturarv. Mat, recept och måltidsformer är kopplade till traditioner som förmedlas över generationer och som på olika sätt speglar både individers och större gruppers kulturarv.

Föreläsare: Jenny Högström Berntson är koordinator vid Centrum för kritiska kulturarvsstudier vid Göteborgs universitet och ansvarig för forskarnätverket #matarv. Jenny har skrivit om olika slags matarv i antologierna Matarv: berättelser om mat som kulturarv (2021) och Matarv: från antik fisksås till svenskt fredagsmys (2023) och är aktuell med den nya antologin Rätt på rätt: matarv från när och fjärran som kommer på Carlsson bokförlag under 2026.

**Fri entre, men du måste boka plats**

## ■ Odlad din egen mat!

**Torsdag 23/4, kl 13-16.30**

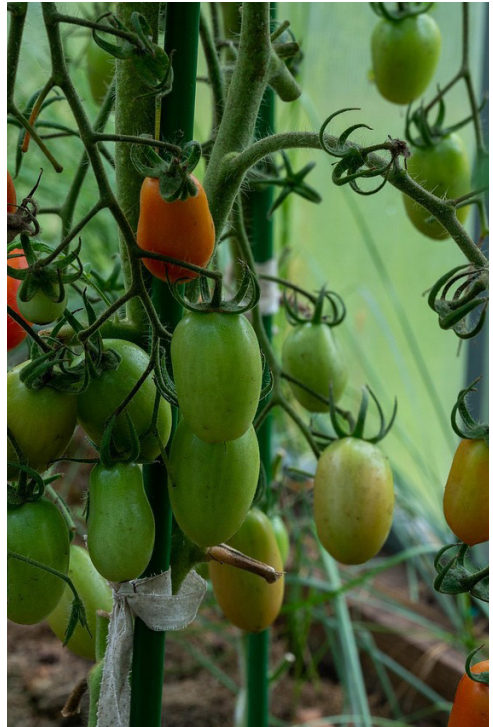
Att odla egen mat ökar din beredskap, sparar pengar och ger hälsosamma, näringsrika grönsaker.

Vi har köpt in krukor, jord och fröer, så kom till oss och plantera frön som ger skörd längre fram under säsongen. Följ oss på Facebook eller Dalheimers hus kalendarium så får du mer information om vad det är du kan plantera.

Du behöver inte boka plats utan det är bara att komma.

## ■ Om temadagen

Temadagen är kostnadsfri, då den finansieras med medel ur Dalheimers donationsfond. Boka biljett till föreläsningarna, så du vet att du får plats.



## Välkommen till Dalheimers Kustgatan

Dalheimers Kustgatan är evakueringslokal för flera av verksamheterna i Dalheimers hus. Återflytten till Dalheimers hus är planerad till år 2028.

## Tillgänglighet för alla

Dalheimers Kustgatan är ett hus för alla. För att våra lokaler ska vara tillgängliga för alla, ber vi dig att undvika parfym och andra starka dofter. Tänk också på att nötförbud gäller i våra lokaler. Tack för visad hänsyn!

## Vill du veta mer?

Du hittar mer information om våra aktiviteter och öppettider på hemsidan: [www.goteborg.se/dalheimershushus](http://www.goteborg.se/dalheimershushus). Följ oss gärna på facebook för att hålla dig uppdaterad om vad som händer i huset! Här hittar du länkar till biljetterna.