

# Hei!

Olet juuri saanut **osteopenia- tai osteoporoosidiagnoosin**.  
Haluatko **lisätietoa** luuston omahoidosta?

Sinulla on mahdollisuus osallistua Päijät-Hämeen  
hyvinvointikuntayhtymän järjestämään maksuttomaan  
**Luustoinfoon** (3 h) Lahdessa.

### **Luustoinfon sisältö:**

Luustoterveys ja omahoidon kulmakivet, luustoystävällinen ravitsemus, terveys- ja luuliikunta, kaatumisen ehkäisy sekä paikallisen luustoyhdistyksen esittäytyminen.



**Ilmoittaudu mukaan:** Iris Salomaa  
**Puhelin:** 044 - 716 1334  
**Sähköposti:** [iiris.salomaa@phhyky.fi](mailto:iiris.salomaa@phhyky.fi)

