

# LUUSTOINFO

Haluatko tietoa luustoterveyden edistämisestä?

Luustoinfo on luento- ja keskustelutilaisuus luustoterveyden edistämisestä sekä osteopenian /osteoporoosin omahoidon keskeisimmistä keinoista:

luustoystävällinen ravitsemus, terveys- ja luuliikunta sekä kaatumisten ja murtumien ehkäisy.

Saat tietoa myös Luustoliiton ja -yhdistyksen toiminnasta sekä vertaistuen mahdollisuudesta.

Tule mukaan tapaamaan muita luustokuntoutujia ja kuulemaan, miten voit itse vaikuttaa luustosi kuntoon.  
Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

[iiris.salomaa@paijatha.fi](mailto:iiris.salomaa@paijatha.fi)

Iiris Salomaa 044 7161 334

# TERVETULO!