



LUENTO

**”IKÄIHMISEN LIHASKUNTO  
JA LIHASKUNTOA TUKEVA  
RAVITSEMUS”**

**Jonna Louhelo, fysioterapeutti,  
Terveystalolta**

**tiistaina 26.10.2021, klo 16-18,**

**Brander-sali, Wahreninkatu 4A, Forssa**

*Ikäihmisten kannattaa tarkkailla omia  
liikuntatottumuksiaan ja sitä kautta  
löytää itselleen oikea ja terveellinen  
liikuntamuoto/ hyvä ravitsemusrytmi,  
jotka tukevat omaa hyvinvointia!*

**Tervetuloa kaikki asiasta kiinnostuneet  
Forssan kaupunginkirjaston Brander-saliin**  
(Käynti Brander -saliin Luontomuseon  
sisäänkäynnistä, kirjaston parkkipaikan päädyistä)

 Forssan Seudun  
Hengitysyhdistys

**Järjestää:**

**lisätied. puheenjohtaja Sirkka-Liisa/ 0400616286**