



Luento ti.29.3.22 klo 16:00-17.30

Brander-Sali, Wahreninkatu 4A, Forssa

Ohjelma:

kello 16:00-16:45

verkkoluento Unilääkäri Henri Tuomilehto ”Hyvä uni terveen elämän edellytyksenä” ja ”Viisi vinkkiä parempaan uneen”

kello 16:45-17:15

Terveystalon fysioterapeutti
Jonna Louhelo paikalla kertomassa
” LIIKUNTA ja RAVITSEMUS
AINEENVAIHDUNNAN TUKENA”

kello 17:15-17:30 keskustelua aiheesta

Pienetkin parannukset voivat olla elämänlaadun ja myös terveyden kannalta hyvin merkittäviä.

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



**Forssan Seudun
Hengitysyhdistys**

Järjestää:

tied. p.0400 616 286