



Fotolia

Maailman Osteoporoosipäivä Kokkolassa to 20.10.2016

400 000 suomalaista sairastaa osteoporoosia ja saman verran sen esiastetta osteopeniaa: **yhteensä 800 000 suomalaisen luut ovat heikossa kunnossa!** Osteoporoosi aiheuttaa suomalaisille noin 40 000 murtumaa vuodessa. Joka kolmas nainen ja joka viides mies saa viidenkymmenen ikävuotensa jälkeen osteoporoosiperäisen luunmurtuman.

- **Osteoporoosi – sairaudesta ja hoidosta.**

Puhujana on luustokuntoutuja **Olavi Ström**. Tilaisuudessa jaetaan esitteitä ja Luustotieto-lehtiä asiasta kiinnostuneille. Kokkolan kaupungin Koivuhaan kirjasto klo 12.00–14.00.

- **Luustoterveellinen ravinto.**

Aiheesta kertoo diplomiravintoneuvoja **Virpi Hoffrén**. Tämän jälkeen on tarjolla luustoterveellinen ateria sekä pieni runollinen jumppapahetti. **Osallistujia pyydetään pukeutumaan valkoiseen paitaan Maailman Osteoporoosipäivän kunniaksi.** Oppilasravintola Kokkolinna klo 16.00 alkaen.

Lisätietoja: Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry, puheenjohtaja Aira Hirvikoski
p. 050 331 0274 tai aira.hirvikoski@hotmail.com

Pukeudu
valkoiseen 20.10.

LuustoViikko RAKASTA
17.–23.10.2016 LUITASI