

KOTOKARTANOSÄÄTIÖN TIETOISKUT, KEVÄT 2025

tiistaisin

Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9, Riihimäki

28.1. klo 13-14 Tuleva osteoporoosin hoitopolku ja uudet ravitsemussuositukset

Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm ja Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho kertovat tulevasta osteoporoosin hoitopolusta sekä uusista ravitsemussuosituksista luustosairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoidon näkökulmasta.

25.2. klo 13-14 Hyvä arki 2-tyypin diabeteksen kanssa

Vierailija Riihimäen seudun diabeetikoista Raili Lakkavaara.

18.3. klo 13-14 Millainen selviytyjä olen?

Elämässä voi tulla vastaan erilaisia kriisejä ja haasteita. Ne voi liittyä esimerkiksi omaan terveyteen, parisuhteeseen tai läheisiin. Kuinka voit vahvistaa ja tunnistaa omia selviytymiskeinoja. Puhujana MIELI Kriisikeskus Hymisen toiminnanjohtaja Marja Koli.

15.4. klo 13-14 Nivelrikko ja kivun hallinta

Tietoisku ja keskustelua aiheeseen liittyen. Vierailija Riihimäen seudun reuma-tules ry:stä.

6.5. klo 13-14 Keskustelutilaisuus keliakiasta

Vierailijana Hämeen keliakiayhdistyksen puheenjohtaja Lea Mäkelä.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä