



Aikuinen - ota ote terveydestäsi!

**Onko vyötäröllesi kertynyt ylimääräistä? Onko verenpaineesi jo hieman koholla? Maistuuko liikuntakin puulle?
– Olisitko terveysremontin tarpeessa?**

*Tiistaina
7. lokakuuta*

sinulla on mahdollisuus päivittää tietosi terveydestä ja terveyden edistämisestä johtavien asiantuntijoiden johdolla Kulttuuritalolla klo 16 – 20 os. Sturenkatu 4, 00510 Helsinki.

Illan ohjelma:

Klo 16.00 – 18.00 Terveystori

– mm. suola- ja rasvanäyttely, rasvaprosentin mittausta, keuhkojen häkämittauksia, monipuolista tietoa terveyden edistämisestä

Klo 18.00 – 18.30 Suomalaisten elintavat

– Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja, professori *Pekka Puska*

Klo 18.30 – 19.00 Painon hallinnan salat ja karikot

– TV:stä tuttu ravitsemusterapeutti *Hanna Partanen*

Klo 19.00 – 19.30 Jos sen tekisi helpommin?

– ravitsemustutkija, UKK Instituutti *Patrik Borg*

Jokaisen alustuksen jälkeen on mahdollisuus esittää luennoitsijalle kysymyksiä. Illan juontaa *Simo Frangén* ja taustalla musisoi *Valkotakit*.

Vapaa pääsy

Tervetuloa!

Helsingin terveyskeskus

Yhteistyökumppanit: • Helsingin kaupungin liikuntavirasto
• Helsingin diabetesyhdistys • Helsingin Sydänpiiri • Hengitysliitto
• Kansanterveyslaitos • Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys
• Terveyden edistämisen keskus

